

萌え キャラクターの 描き方

メンズ

しぐさ・ポーズ
編

ユニバーサル・パブリッシング 著



❖ 萌えるポーズ・しぐさを自在に描きましょう

自由な発想で考えた大胆なポーズ、フカンやアオリを使ったアングルのついたポーズ……そんな絵を自由に描いてみたいと思いませんか？

もちろん、こうしたポーズはむずかしく、描き方に悩んでいる人も多いでしょう。しかし、基本的な人体の構造と、ポーズを作り出すテクニックさえ理解できれば、決して不可能ではないのです。

たとえばイスに座ったポーズを考えてみましょう。イスに座り、動きのあるポーズを描くのはむずかしいと思うかもしれません。そもそも、人物をイスに座らせるだけでも、うまく描けない人もいないのでしょうか？

そういうとき、この本で解説する「正中線」や「パース」の考え方をとり入れることで、違和感ないポーズを描くことができるようになるのです。

本書ではまず、こうしたポーズの基本を徹底的に解説していきます。

基本さえふまえていれば、次のステップにも進んでいけるからです。

次のステップとは、ポーズに魅力をもたらす、重心の移動やひねり、体の傾きを取り入れて、絵をグレードアップさせることです。キャラクターに躍動感が生まれ、豊かな感情や自然な魅力が溢れ出していきます。萌え心をくすぐる色気のある絵になることまちがいありません。理屈を無視して感覚で描いたポーズさえ、基本のポイントがおさえてあればカッコいい絵として成立するのです。型にはまらない魅力あるポーズも、自在に描けるようになります。



本書が、読者の皆さんが新しい萌えキャラクターを創造するための一助になれば、これに勝る喜びはありません。

目次

はじめに	2
------------	---

第1章 魅力あるポーズを作るための基礎

7

01 キャラクターにポーズをつける	8
02 ポーズを魅力的にするアイデア	10
自然な動きを出す	10
美しい体のラインを魅せる	11
インパクトを強めるには	11
03 人体構造の知識を取り入れる	12
基礎知識なしに描いた場合	12
解決方法!! アタリと正中線を利用する	13
アタリと正中線の使い方	14
筋肉の曲線	15
04 キャラクターを描くための基礎知識	16
基礎知識① アタリ	16
基礎知識② 頭身（プロポーション）	17
基礎知識③ おもな筋肉	18
基礎知識④ くびれ	21

第2章 ポーズの基本① 立ちポーズ

23

01 立ちポーズ	24
正面アングルのポイント 脚のカーブ	24
斜めアングルのポイント 全身のカーブ	26
02 立ちポーズをアレンジする	27
スマートに見える立ちポーズ	27
流れを意識した立ちポーズ	28
03 腰に手を当てるポーズ	29
重心の移動	29
腕のポージング	30
筋肉のカーブで色気のあるポーズを作る	31
小さな部分にも気を配ろう	32
04 パースをつける	33
アオリとフカン	33
アオリの描き方	34

	フカンの描き方	35
	アオリの顔とフカンの顔	36
05	パースの注意点 腕と肩	37
	アオリでまちがえやすいポイント	37
	フカンでまちがえやすいポイント	38
06	流れを作ってポーズを動かそう	40
	ポーズを描く手順	40
	動きを加えたポーズ	41
07	腕を伸ばすポーズ	42
	手前の手を伸ばすポーズ	42
	奥側の手を伸ばすポーズ	44
	手をつけ替える	46
	手の形のバリエーション	47
	正面アングル	48
	腕にアオリとフカンのパースをつける	49
	遠近法を利用したアレンジ	50
08	ドラマチックなポーズ	52
	ポーズ① エスコート	52
	ポーズ② プロポーズ	53
09	見返りポーズ（ねじれ・ひねりを描く）	56
	ねじれ・ひねりで魅せる	56
	正中線の使い方	57
	正中線で確かめる「見返りの深度」	59
	見返りポーズ レベル1	60
	見返りポーズ レベル2	61
	見返りポーズ レベル3	62
	アオリ・フカンで見返りを強調	64
10	見返りポーズをアレンジ	66
	動きのある絵を自由に描く	66

第3章 ポーズの基本② 座りポーズ／寝ポーズ 69

01	イスに座るポーズ	70
	座りポーズのポイント	70
	座りポーズの基礎	71
	正面アングルの描き方	72
	斜めアングルの描き方	74
	重心をずらした座り方	76
	足を組む座り方（正面）	78
	足を組む座り方（側面）	80
	イスの上でポーズをとる	82

高さの異なるイスの座り方	84
リラックスした座り方	86
片脚をイスにのせる	87
イスに座るポーズのアレンジ	88
02 床に座るポーズ	90
あぐら	90
体育座り	92
床に座るポーズのアレンジ	95
03 シャガむポーズ	96
上半身と下半身の関係を確認	96
さまざまなシャガみポーズ	97
タイプ① 足底をべったり地面につける	98
タイプ② つま先だけ地面につける	99
タイプ③ ひざをつく	100
シャガみのアレンジ	101
04 寝ポーズ	102
寝ポーズの基礎	102
重力の表現	104
パースをつける	105
後ろで手を組むポーズ	106
半身を起こすポーズ	108
うつぶせポーズのアレンジ	110
寝ポーズのアレンジ	112

第4章 動作を極める 113

01 アクションポーズを描くときのポイント	114
02 走るポーズ	115
正面から描く	115
側面から描く	116
走りと歩きのちがい	118
スピード感を表現する	120
03 跳ぶポーズ	122
上に跳ぶ	122
日常の跳ぶシーン	124
非日常の跳ぶ／飛ぶ	126
04 蹴りポーズ	128
大きな動きでも軸はぶれない	128
胴と脚のつながり	130
蹴りポーズのアレンジ	132
05 飲むポーズ	134

さまざまな飲むポーズ	134
飲む動作のプロセス	135
カップの持ち方	138
顔と器が重なる構図	139
06 髪をかき上げるポーズ	140
手の動きと位置を確認	140
サイドの髪を流すポーズ	142
両手でかき上げるポーズ	143
髪をかき上げるポーズのアレンジ	144
07 汗をぬぐうポーズ	145
ひたいをぬぐう	145
ほほから顔をぬぐう	145
アゴの下をぬぐう	146
タオルなどでぬぐう	147
衣服（ユニフォーム）でぬぐう	148
汗をぬぐうポーズのアレンジ	149
08 メガネとポーズ	150
ツルにふれる	150
ブリッジを押し上げる	150
メガネを押し上げるポーズのアレンジ	151

別章 スーツと髪の毛 153

01 スーツ姿の描き方	154
フィット感を表現するには	154
スーツ姿の印象を左右するVゾーン	155
効果的にシワを描く	156
シャツスタイルの決め手	158
衣服を着崩す	160
02 頭と髪の毛の描き方	161
髪の毛を描く前に	161
髪の毛の描き方	162
描く手順	163
さまざまな髪型	164

イラストレーターを紹介	167
-------------	-----

カラーメイキング 169

カラーメイキング 水野かがり編	170
カラーメイキング 煮たか編	172
カラーメイキング 小花衣Y編	174

第

1

章

魅力あるポーズを
作るための基礎

男子の萌えるポーズ・しぐさはさまざまありますが、共通するお約束があります。それが「アシンメトリー（非対称）」と「アンバランス」です。体に傾きやひねりを加えることで、ポーズに色っぽさを出すことができます。

第1章では人体構造の基礎知識とともに、この2点を理解していきましょう。



01 キャラクターにポーズをつける

まずは、ただ立っているだけの人物 **作例A** を動かして、ポーズをつけてみます。対称性を崩し、バランスをずらしてみると、魅力的な **作例B** になりました。両者のちがいから、`絵になるポーズ、をつける基本的な考え方を紹介します。ここでのポイントは、「構図」「重心」「ひねり」の3点です。

作例A



作例B

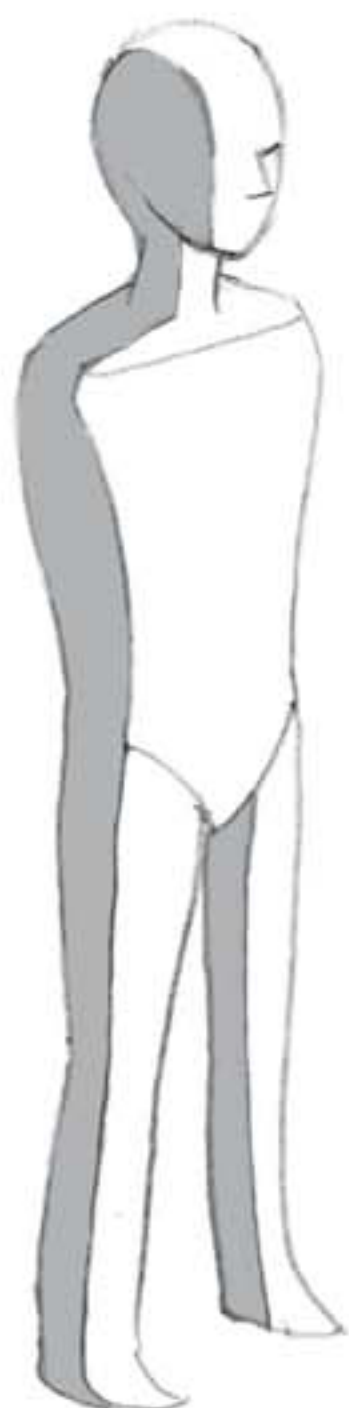


動かしてみる

作例A は、左右対称のシンメトリーになっています。安定感はあるものの平面的で、面白みに欠けます。

作例B は、歩き出した一瞬の動きをとらえています。体が斜めになってシンメトリーが崩れ、重心もずれてアンバランスになっています。そのアシンメトリーとアンバランスさが、ポーズに色気を生んでいます。

作例A のどこを操作していったか、順を追って見てみましょう。

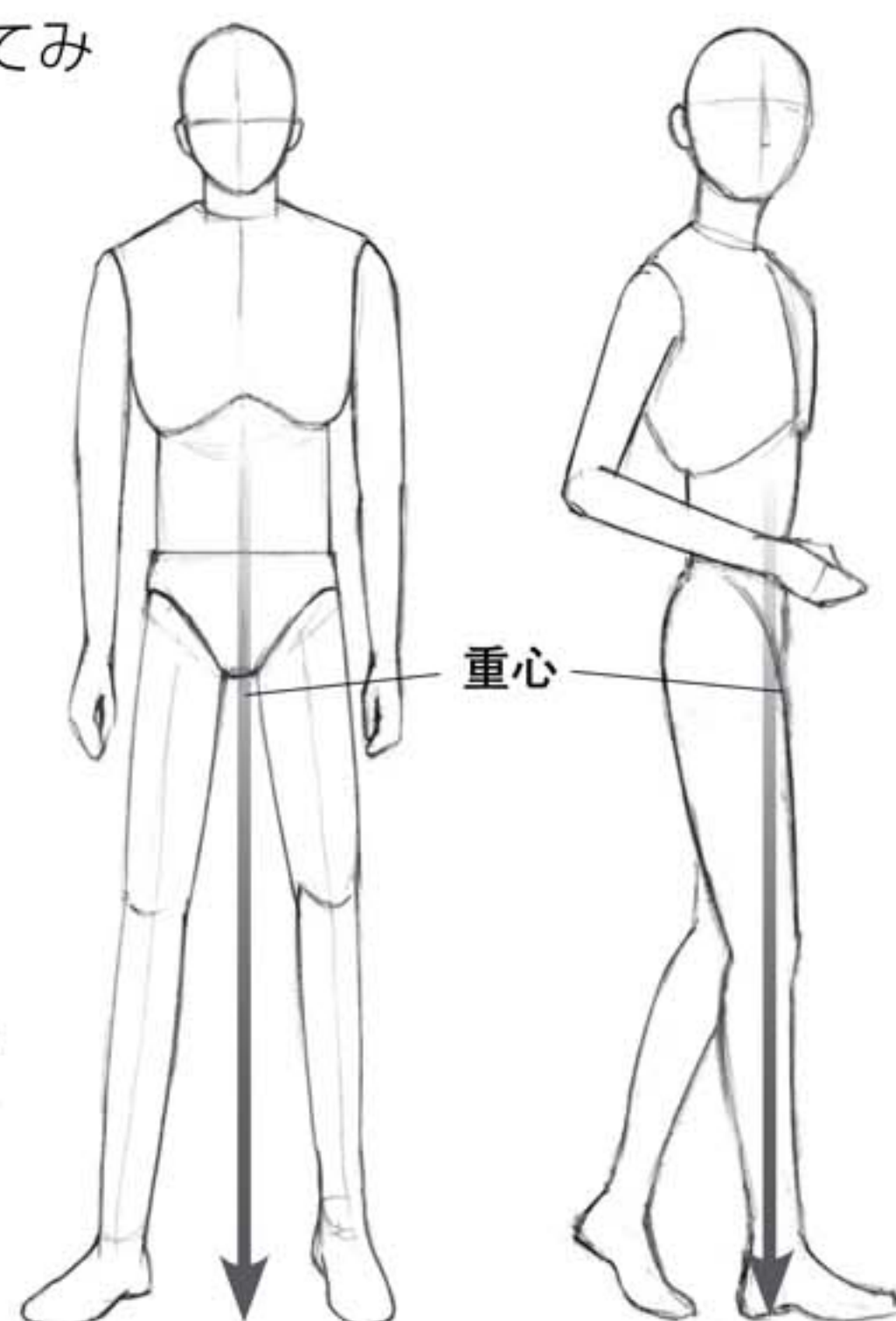


① 斜めの構図

体の側面が見えるように、構図を斜めにすると、より立体的な表現ができるようになります。

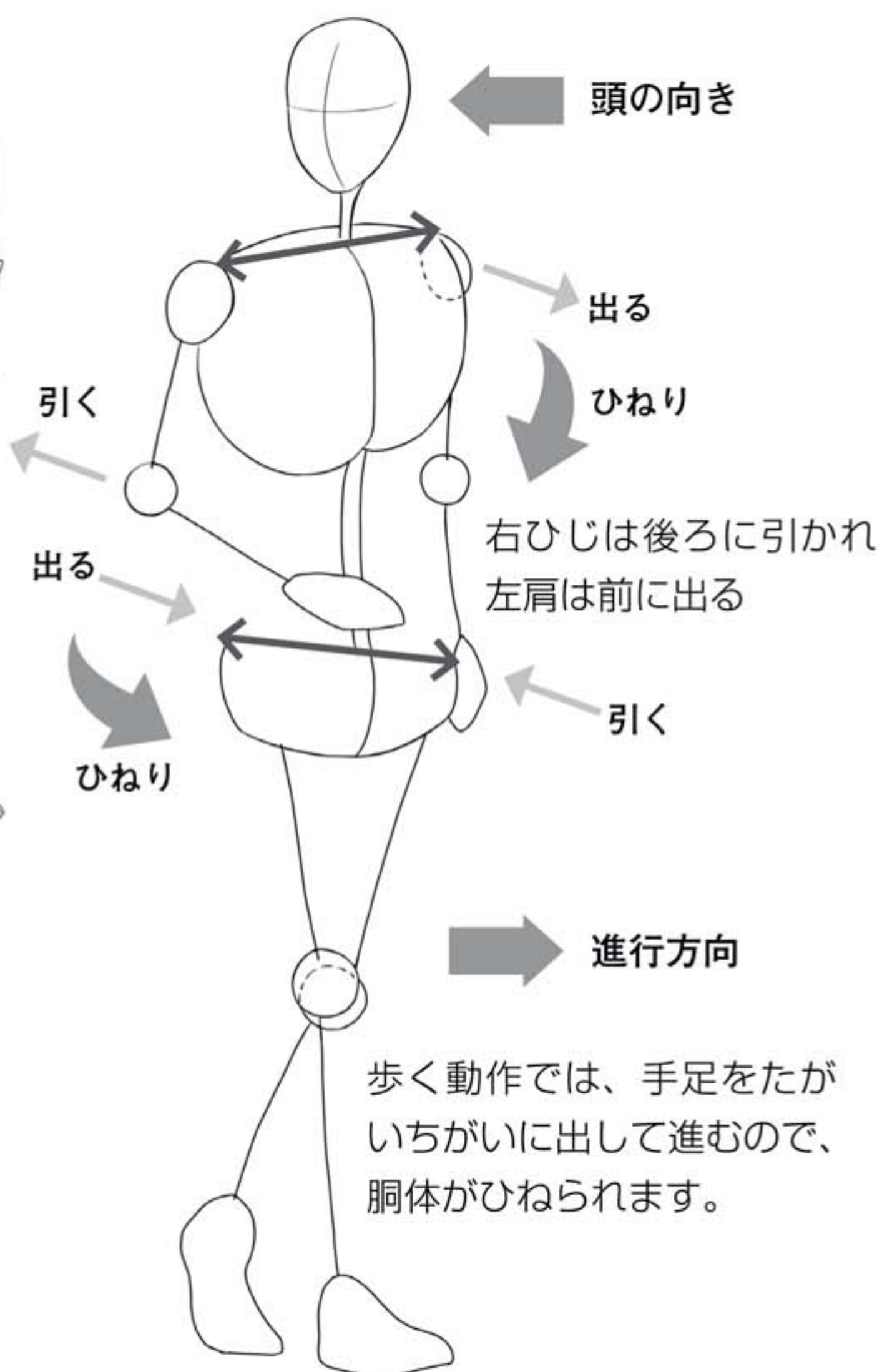
② 重心の移動

両足の間にあった重心をずらし、右足だけに体重をかけるようにして、動きを演出しました。



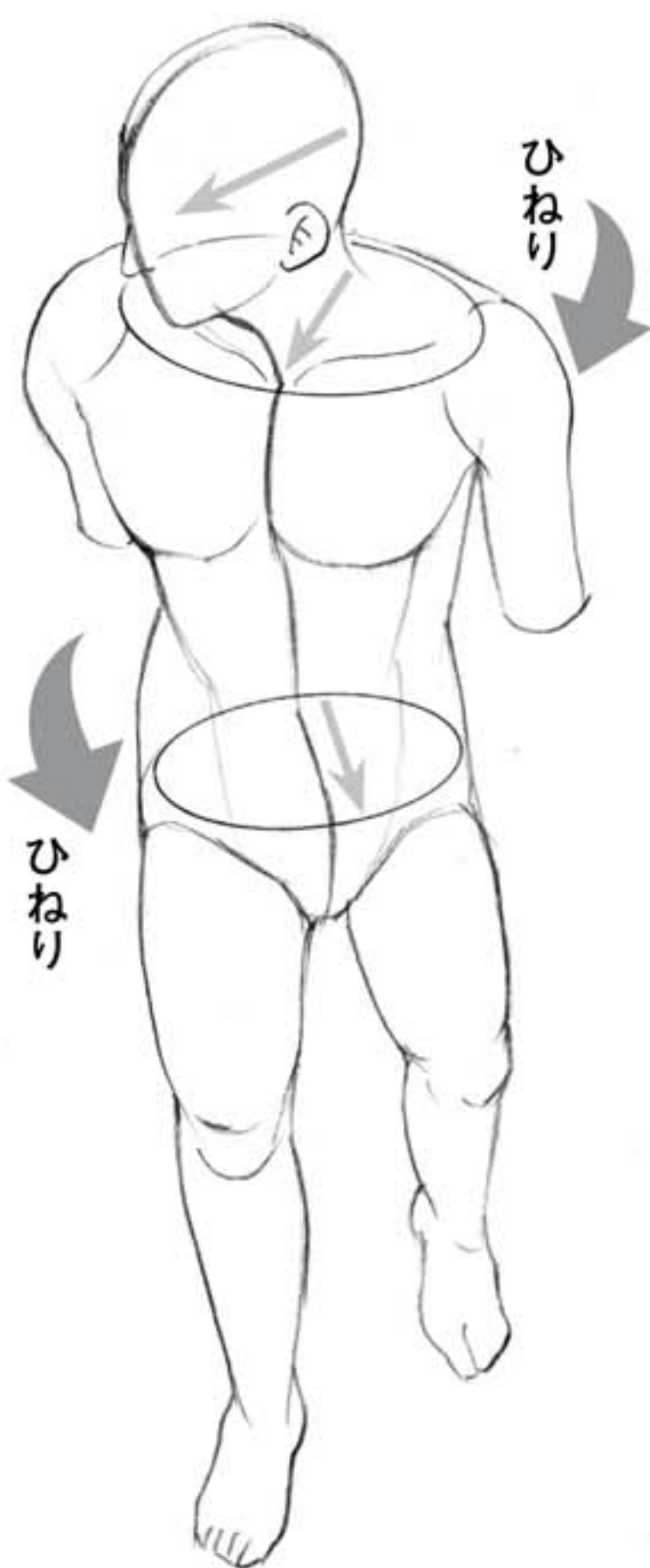
③ 胴体のひねり

①と②の結果、体重のかかった側（向かって左側）の腰が上がりました。バランスをとるために同じ側の肩がさがり、腰と肩が逆の傾きになります。



④ 首のひねり

胴体のひねりは歩く動作により生じましたが、首は意図的にひねられています。進行方向と別方向を向くことで、ポーズにいっそう広がりが出ます。



このように、動きをもたせることで**重心の移動**と**ひねり**が生まれ、体にさまざまな傾きがかかって、**躍動感が生まれます**。それがキャラクターの色気をかもし出すのです。

Point

重心の移動とひねり が、しぐさ・ポーズの萌えにつながる。

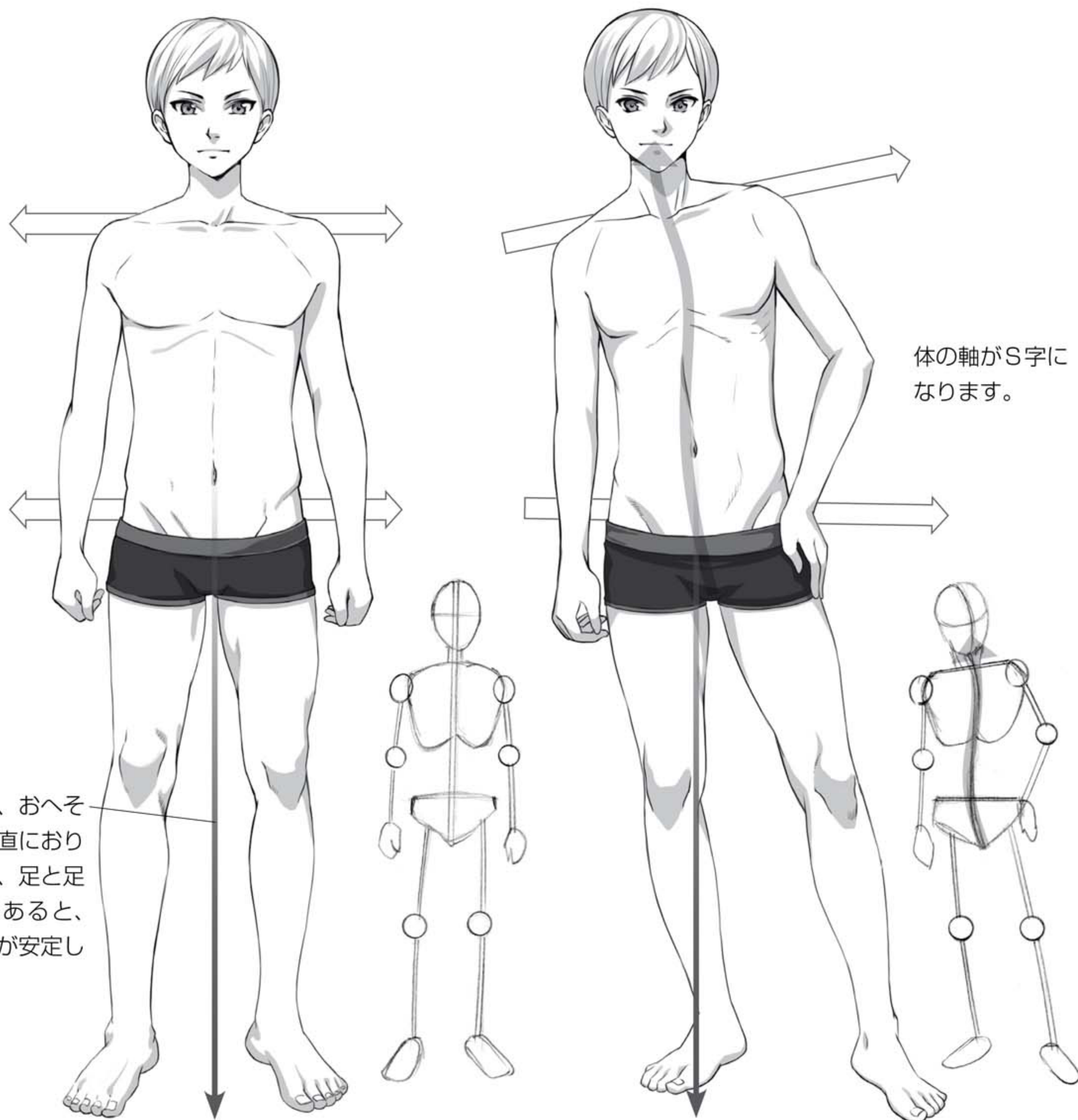
02 ポーズを魅力的にするアイデア

前項では、キャラクターを動かすことで体にアシンメトリーとアンバランスさが生まれ、ポーズがより魅力的になりました。ここでは、ポーズに魅力をもたらすおもなアイデアを、まとめて紹介します。

自然な動きを出す

❖ アイデア① 重心の移動・コントラポスト

体重を左右どちらか一方の足にのせると、体全体でバランスをとろうとして、腰と肩で逆方向の傾きが生まれます。このとき、体の中心軸はひねられて**S字カーブ**を描きます。こうして曲線的な美しいポーズができます。これが**コントラポスト**と呼ばれるポーズです。



《まっすぐ立った姿勢》

《片足に体重がかかった姿勢》
(コントラポストの状態)

美しい体のラインを魅せる

❖ アイデア② 体をひねる



ひねりは体に優美な曲線をもたらします。

《全身をひねる》

全身を大きくひねっても、首など体の一部分をひねってもその効果は絶大です。



《首をひねる》

インパクトを強めるには

❖ アイデア③ パースを使う

人物にアオリやフカンのパースをつけた構図にすると、表情が強調されたり、ポーズに迫力が出たりして、見る人に強い印象を与えることができます。

《アオリのパース》



03 人体構造の知識をとり入れる

ポーズを魅力的にするには、アイデア以外にもうひとつ大切なものがあります。それは、人体構造の基礎知識です。まずはお絵描き初心者Aさんの作品を例に、知識がないとどうなるのか見ていきます。

基礎知識なしに描いた場合

Aさんの考えたポーズ



アングルは正面向き



思案するポーズ
腕を組み、片方の手は
アゴの下へ



首を傾け、アンニュイな雰囲気を出す



Aさん

基本は腕組みのポーズ。味つけのアイデアとして、首を傾けることにしました。

そしてAさんは、いきなり得意の顔から描き始めました。



① まず顔を描きました。
ちょっとアンニュイな表情がステキです。



② ポーズの特徴である、手と腕を描きます。



③ さらに、体へとつなげていきます。

- ④ あまりカッコいい絵になりませんでした。肩の位置や腕の形がおかしくなり、体のバランスがとれていません。



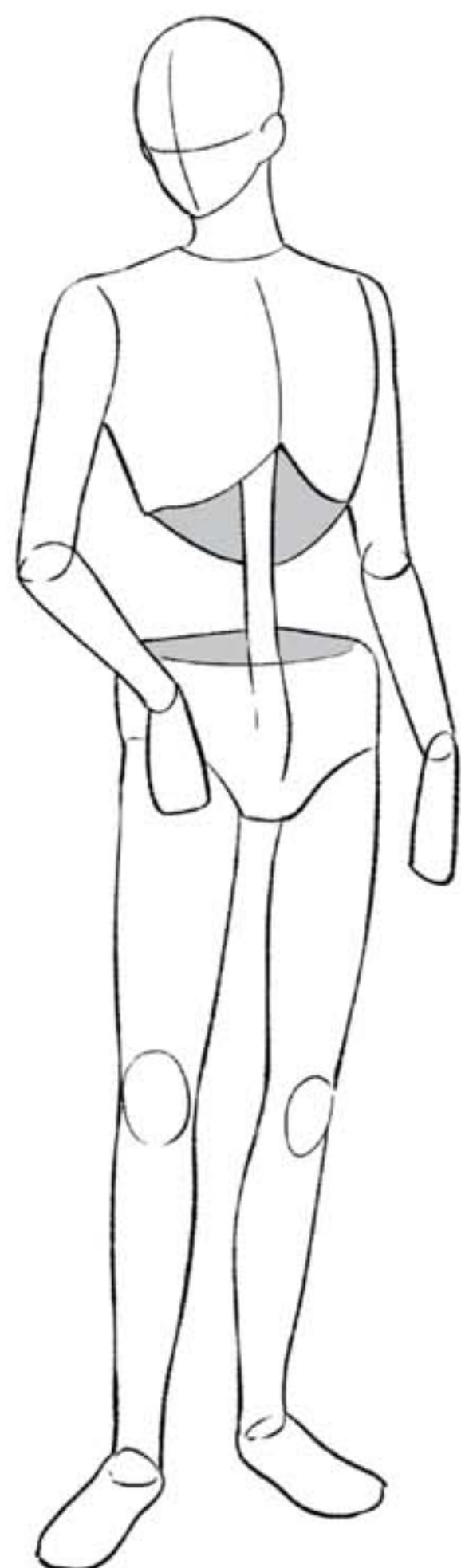
ちゃんと完成図をイメージして描いたのに、なぜこんなことになったの!!



原因は、**人体構造の基礎知識**が欠けていたことです。
人体構造の知識がないままむずかしいアイデア（重心の移動、ひねり、パースなど）を取り入れると、絵が崩壊してしまいます。
でも安心してください。**人体構造の知識**を絵にとり入れる、**便利な方法**があります。

解決方法!! アタリと正中線を利用する

人体構造の知識を絵にとり入れるためのアイテムが、**アタリ**と**正中線**です。



(詳細は 16 ページ)

1. ◀アタリ

人体の知識を簡略化して、**バランスよく配分した人形**。
ひとがた

2. ▶正中線

ふたつの目や2本ずつの手足など、左右対称になっている人体を、頭頂から股まできれいに2等分する見えない線。



(詳細は 57 ページ)

知識だけがあっても絵は描けません。**骨格や筋肉などの体の基礎知識**を絵に落とし込む**アイテム**が必要です。アタリと正中線を用いれば、人体構造に合った絵を描きやすくなります。

アタリと正中線の使い方

Aさんの敗因は、全体のイメージをつかまず、いきなり顔から描き始めたことにあります。何はともあれ、まずアタリで全身のイメージをつかむのが鉄則です。



Aさんの作品を
アタリの状態に
します。

アタリに戻す

鎖骨と肩の関係、
腕の形がくるって
います。



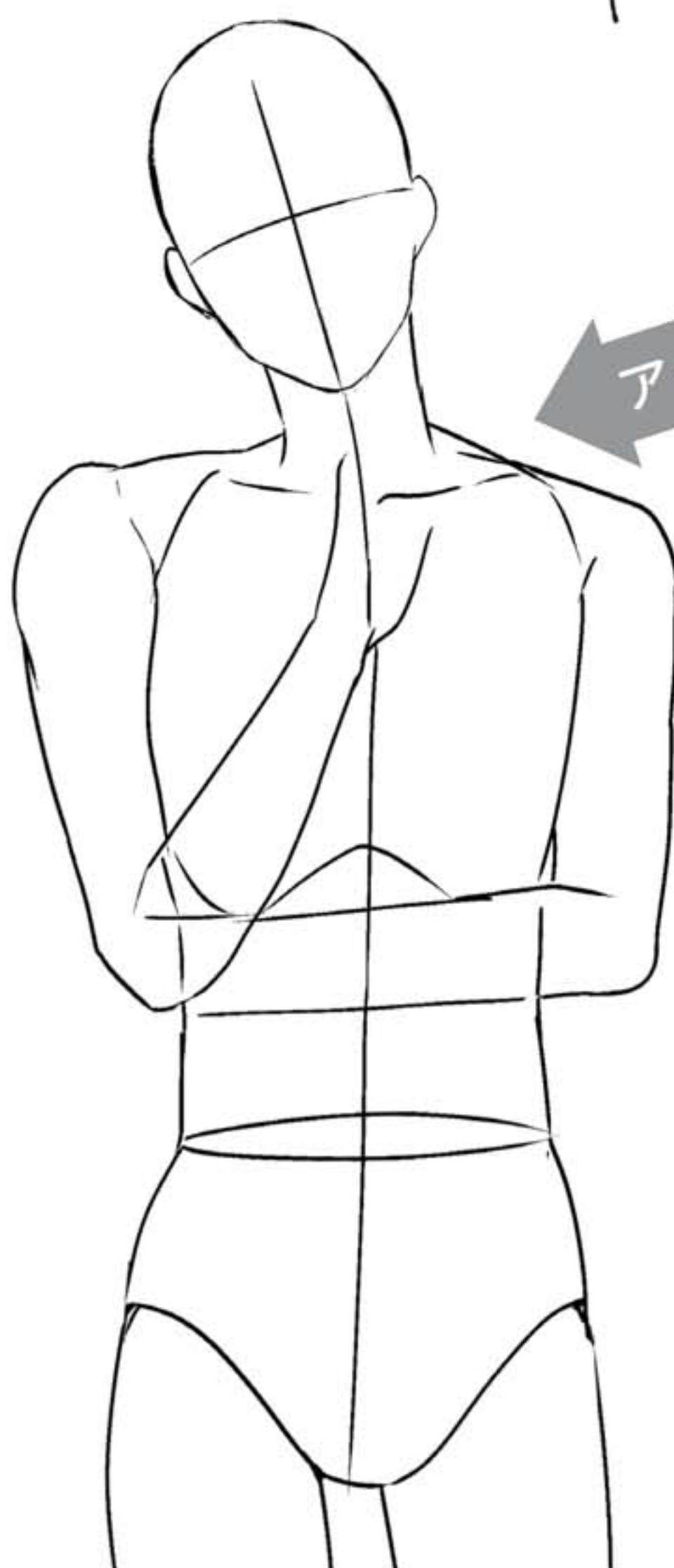
正面向きの顔から正中線を
引くと、胴体とつながりま
せん。それに、お腹も曲線
を描いており、メタボのよ
うです。



本来ねじれる箇所でない
ところで体がねじれてしま
い、無理があるからこう
なってしまうのです。

アタリをとり直す

体幹部分を正面向きに直
し、正中線を真ん中に引
きました。首のずれも解
消され、お腹のねじれも
正されました。
これで全身が1本の線で
つながりました。



鎖骨と腕の形も、アタリできちんと正しました。

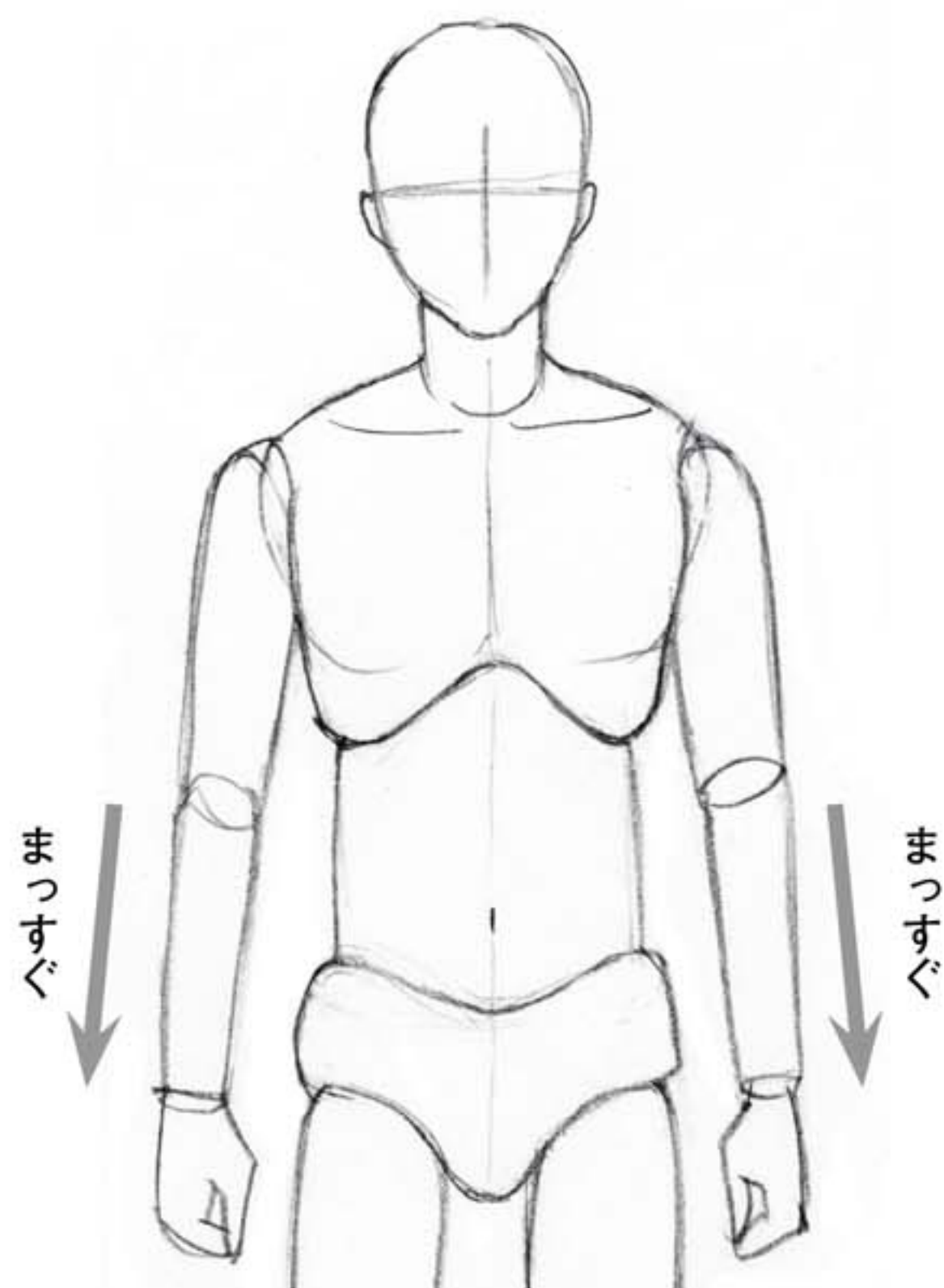
こうすれば
よかったのね！



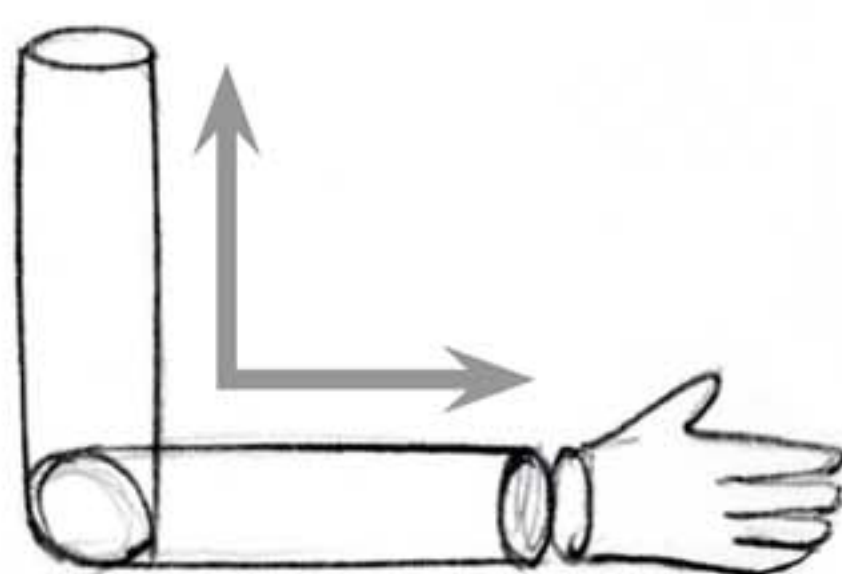
筋肉の曲線

しかし、アタリだけで人の形を考えていると、デッサン人形のようなものになりがちで、筋肉やねじれたときの変化のことを、つい忘れてしまうことがあります。筋肉の曲線を描いて、自然な肉体表現をしましょう。

《デッサン人形》



《デッサン人形の腕》



円柱+円柱のこんな腕を描いていませんか？

《人の腕》



腕には独特のカーブがつきます。曲げても直角にはならず、湾曲します。

意識してまっすぐに伸ばさないかぎり、腕はひじを境に上下に軽く湾曲します。
このカーブをとり入れて、自然な腕の形に仕上げていきます。



完成

服には、筋肉のふくらみを反映したシワを描き入れます。



Aさんも満足のいく仕上がりになりました。

04 キャラクターを描くための基礎知識

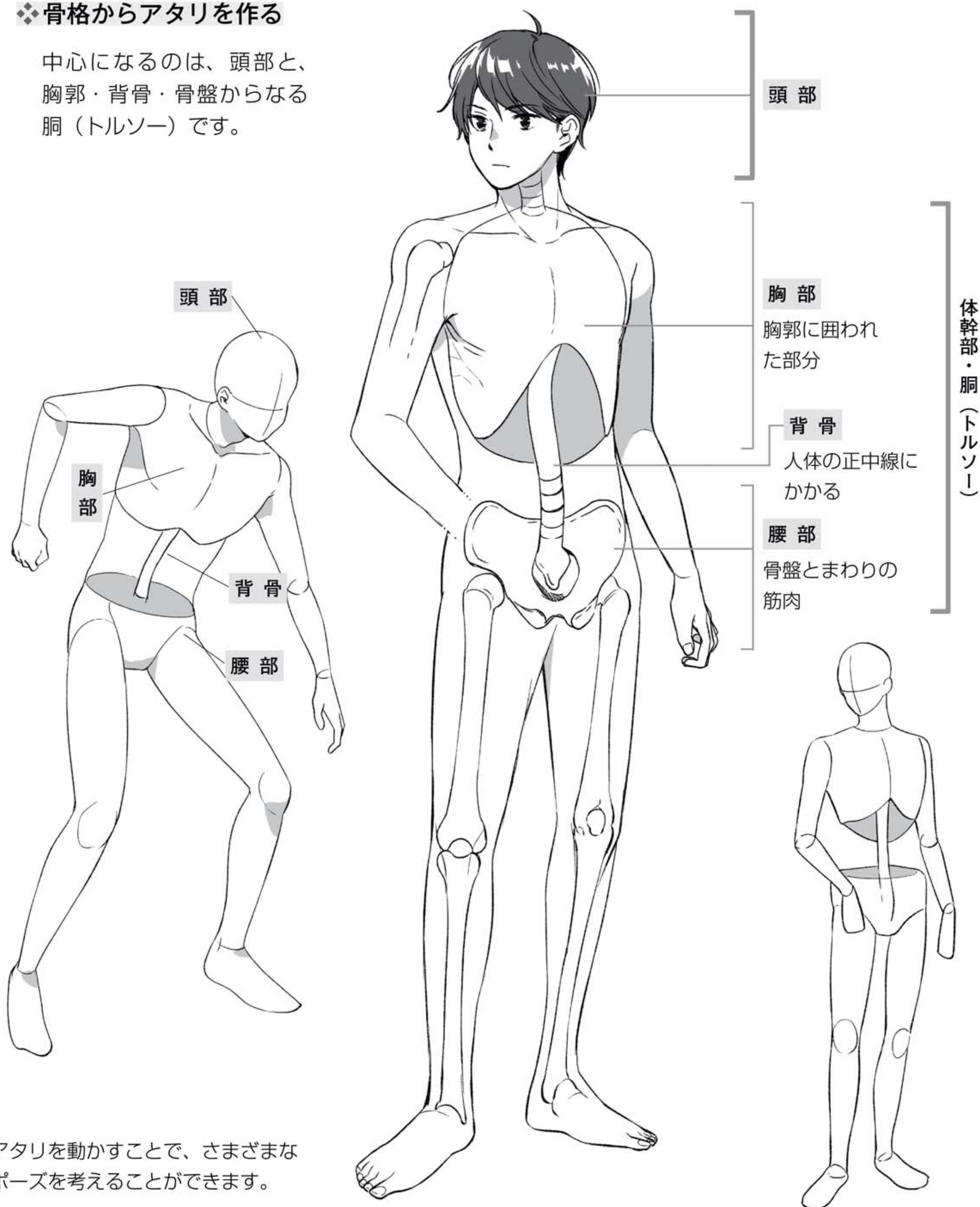
絵を崩壊させないためには基礎知識が重要だということを、わかっていただけたでしょうか。それでは、あなたのアイデアを支えてくれる人体の基礎知識を、順を追って紹介します。

基礎知識① アタリ

アタリとは、人を簡略化した、人体構造の基礎モデルです。頭部・胸部・背骨・腰部・脚部のパーツからできています。アタリから人体を描くことで、バランスの崩れないポーズを描くことができます。

❖骨格からアタリを作る

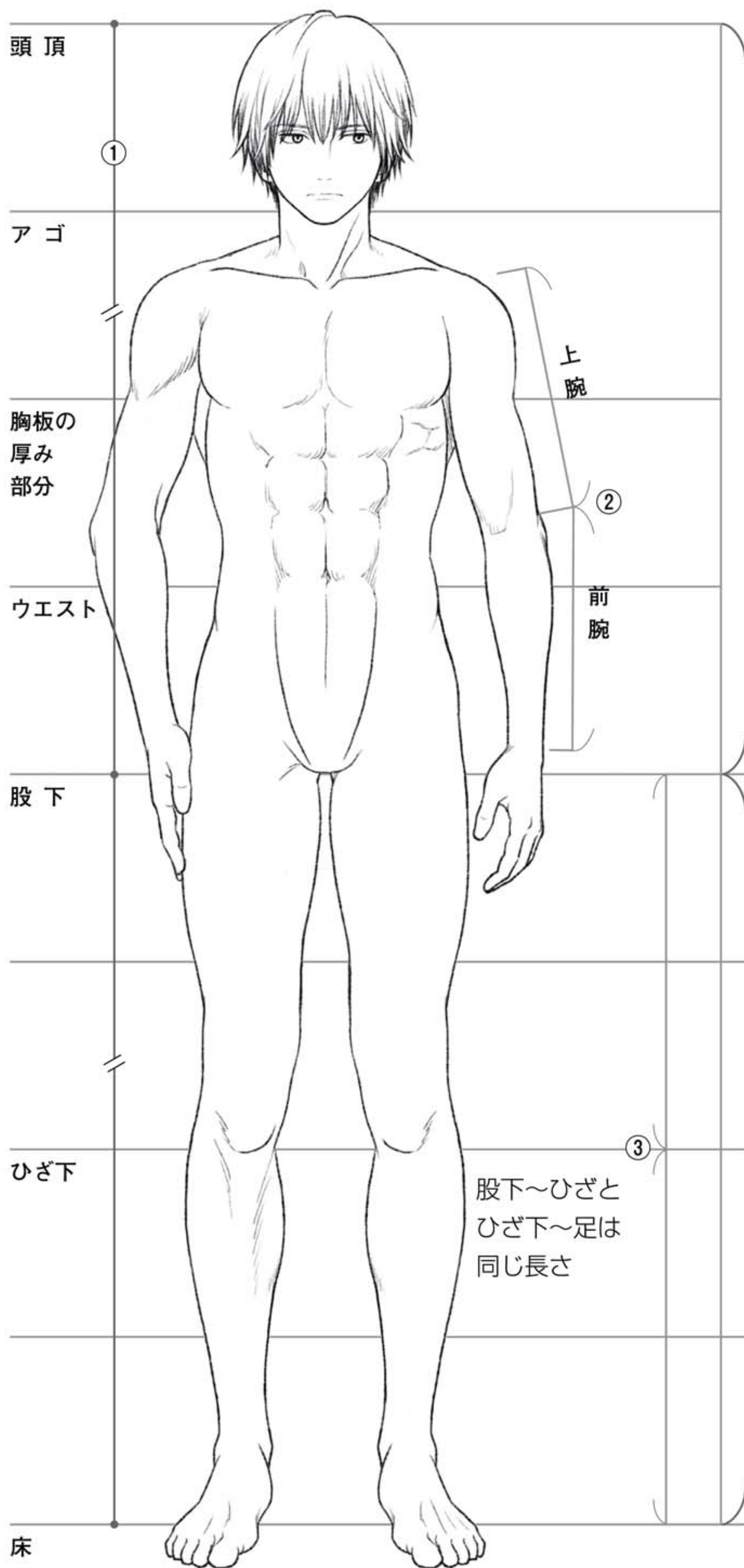
中心になるのは、頭部と、胸郭・背骨・骨盤からなる胴（トルソー）です。



アタリを動かすことで、さまざまなポーズを考えることができます。

基礎知識② 頭身(プロポーション)

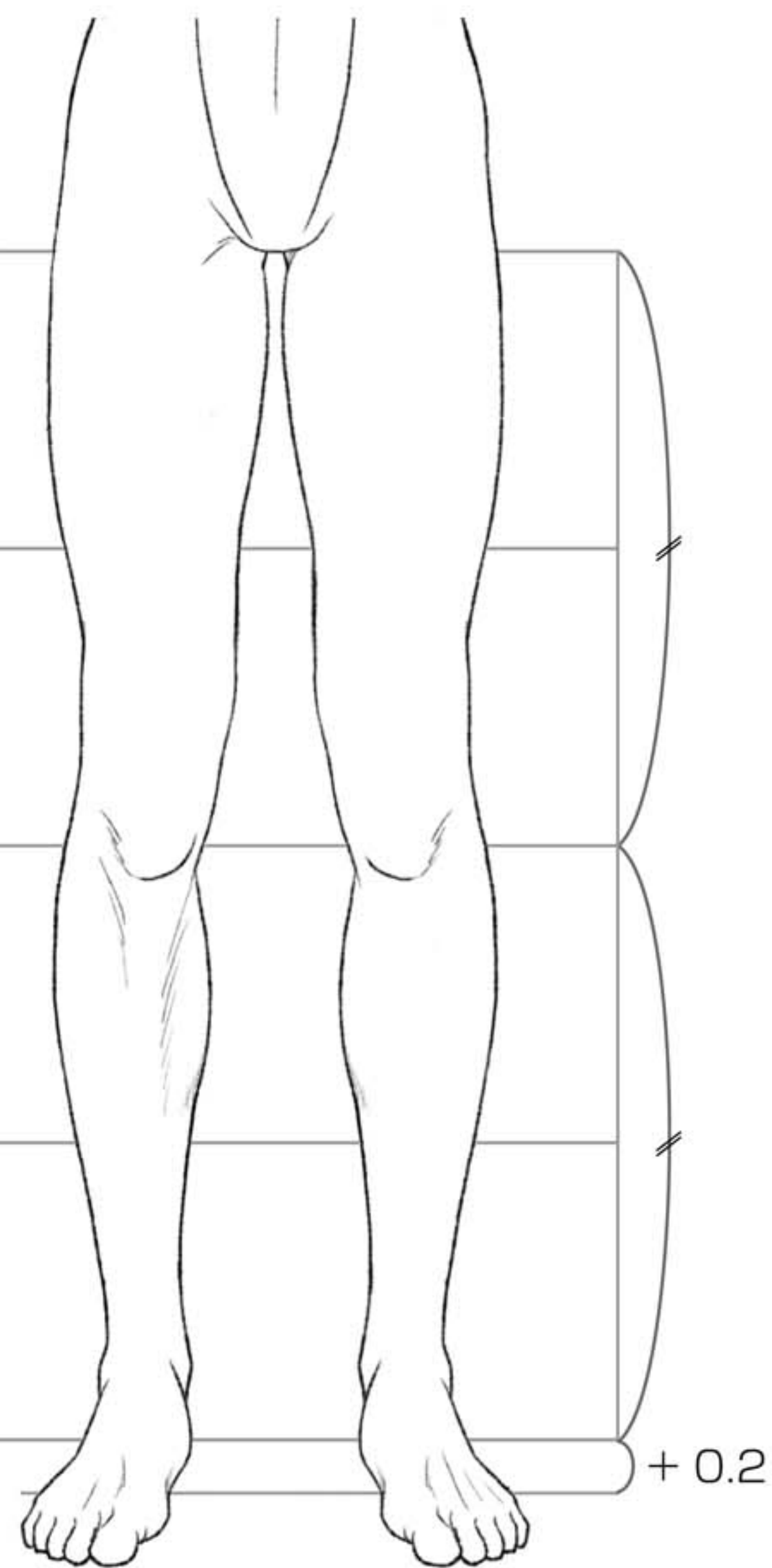
アタリをとるには全身のバランス、手足の比率などの知識も必要です。少年の 6.5 頭身、中年男性の 7 頭身など、頭身にもいろいろありますが、ここでは、成人男性の理想的頭身である 8 頭身にしてあります。



頭身が変わっても、比率はほとんど変わりません。

- ① 股は身長の2分の1の位置
- ② ひじは肩から手首までの2分の1のところ
- ③ ひざは足の長さの2分の1のところ

頭身を使って、微調整することもできます。下の絵では、足の厚み分をプラスして、ひざ下を 2.2 頭身に設定し直しました。脚はひざから下が長いほうがカッコよく見えます。

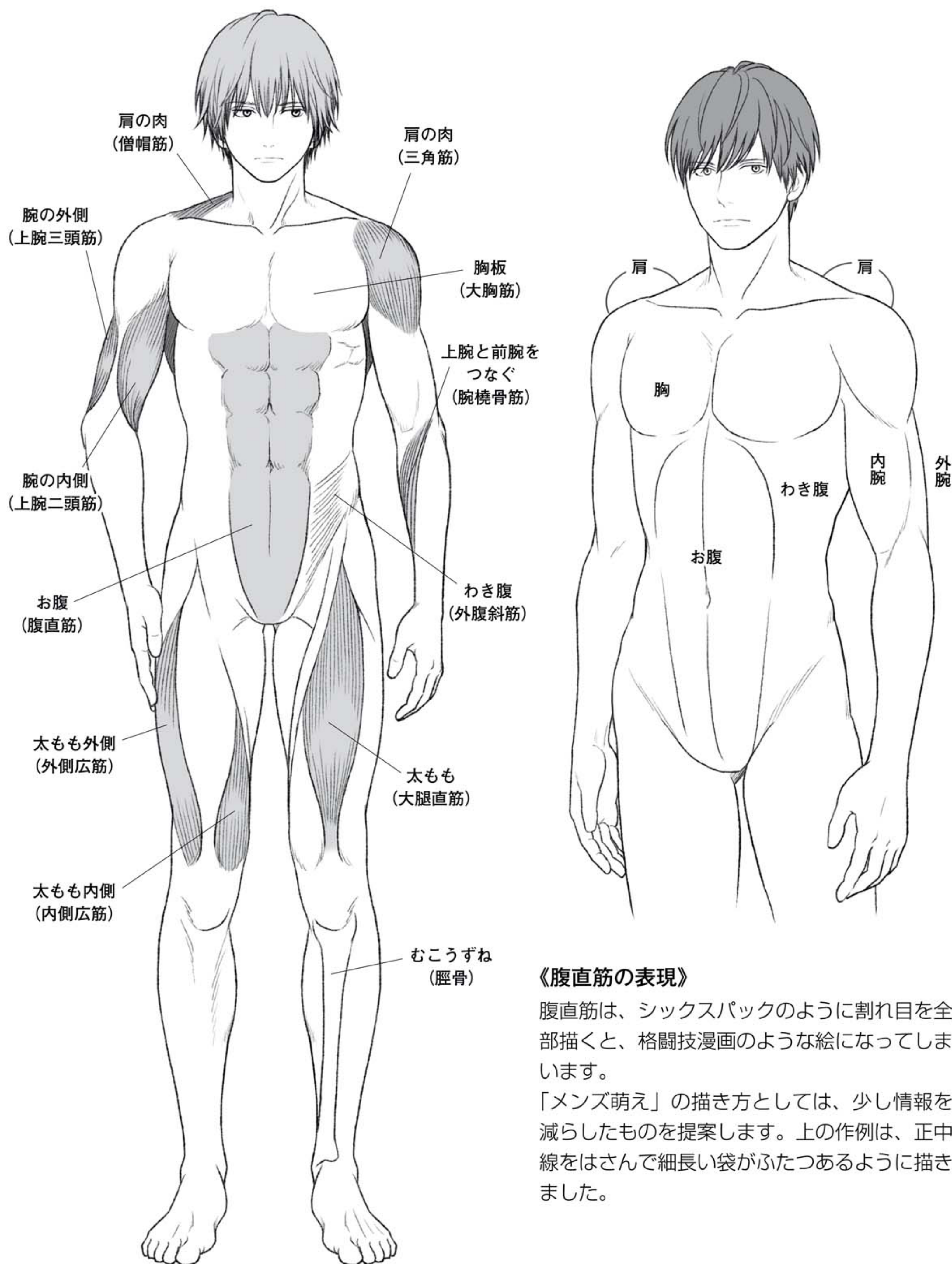


《ひざ下を長く設定》

基礎知識③ おもな筋肉

人にはたくさんの筋肉がありますが、ここで紹介するのは、おもに体表面に形が現れる筋肉です。

❖ **正面図** 体の正面で大きな面積をしめるのは、胸（大胸筋）とお腹（腹直筋）です。



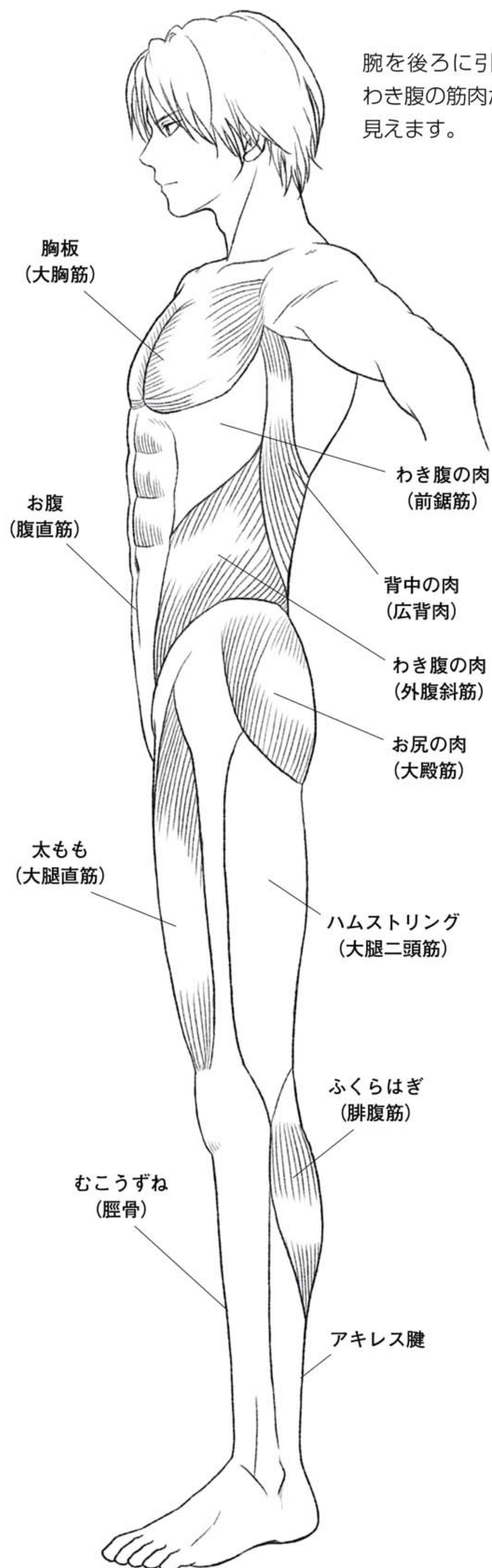
《腹直筋の表現》

腹直筋は、シックスパックのように割れ目を全部描くと、格闘技漫画のような絵になってしまいます。

「メンズ萌え」の描き方としては、少し情報を減らしたものを提案します。上の作例は、正中線をはさんで細長い袋がふたつあるように描きました。

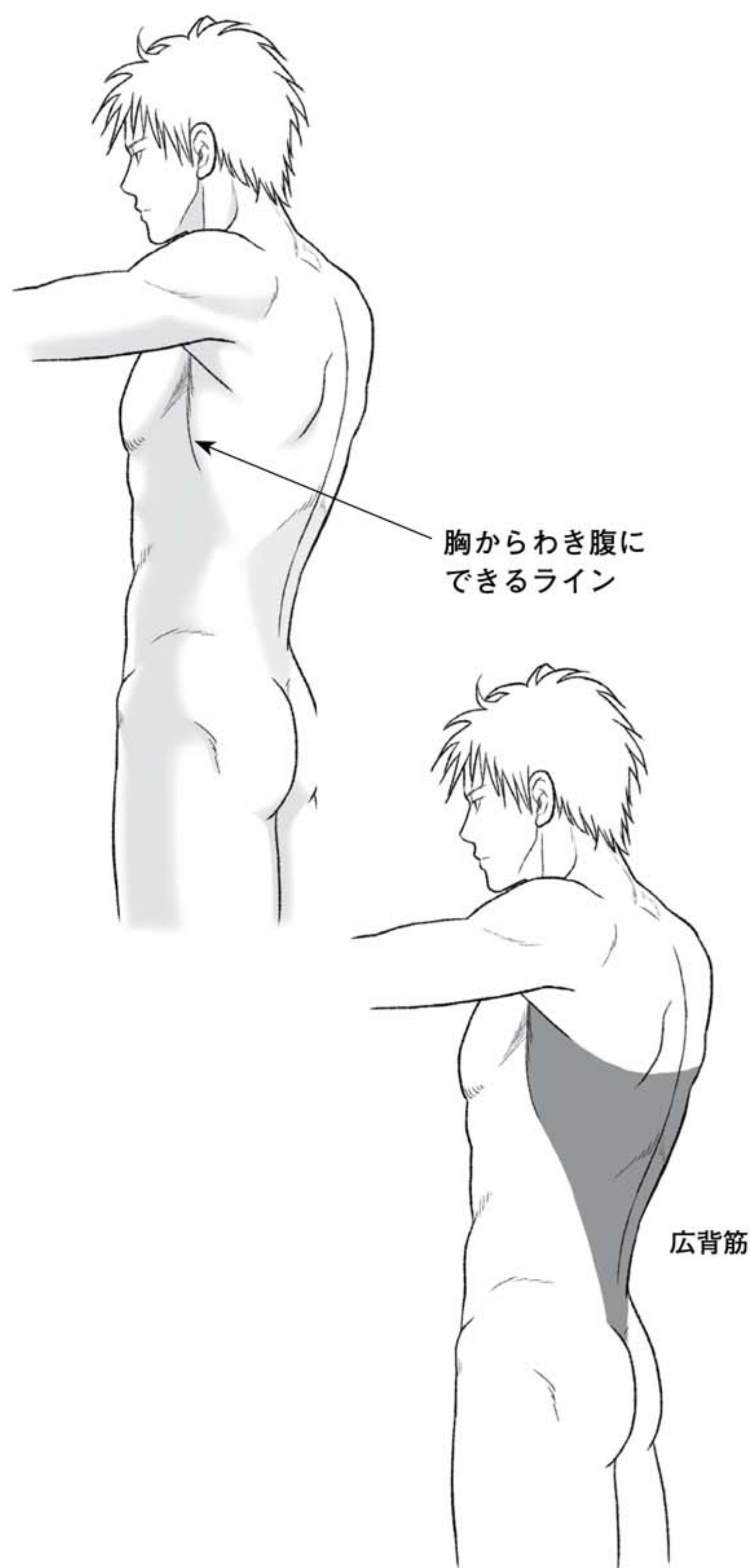
❖側面図

体側面の表情を大きく左右するのは、**腕の動き**です。前に伸ばしたとき、後ろに引いたとき、腕の運動とともに動く筋肉に注目してください。



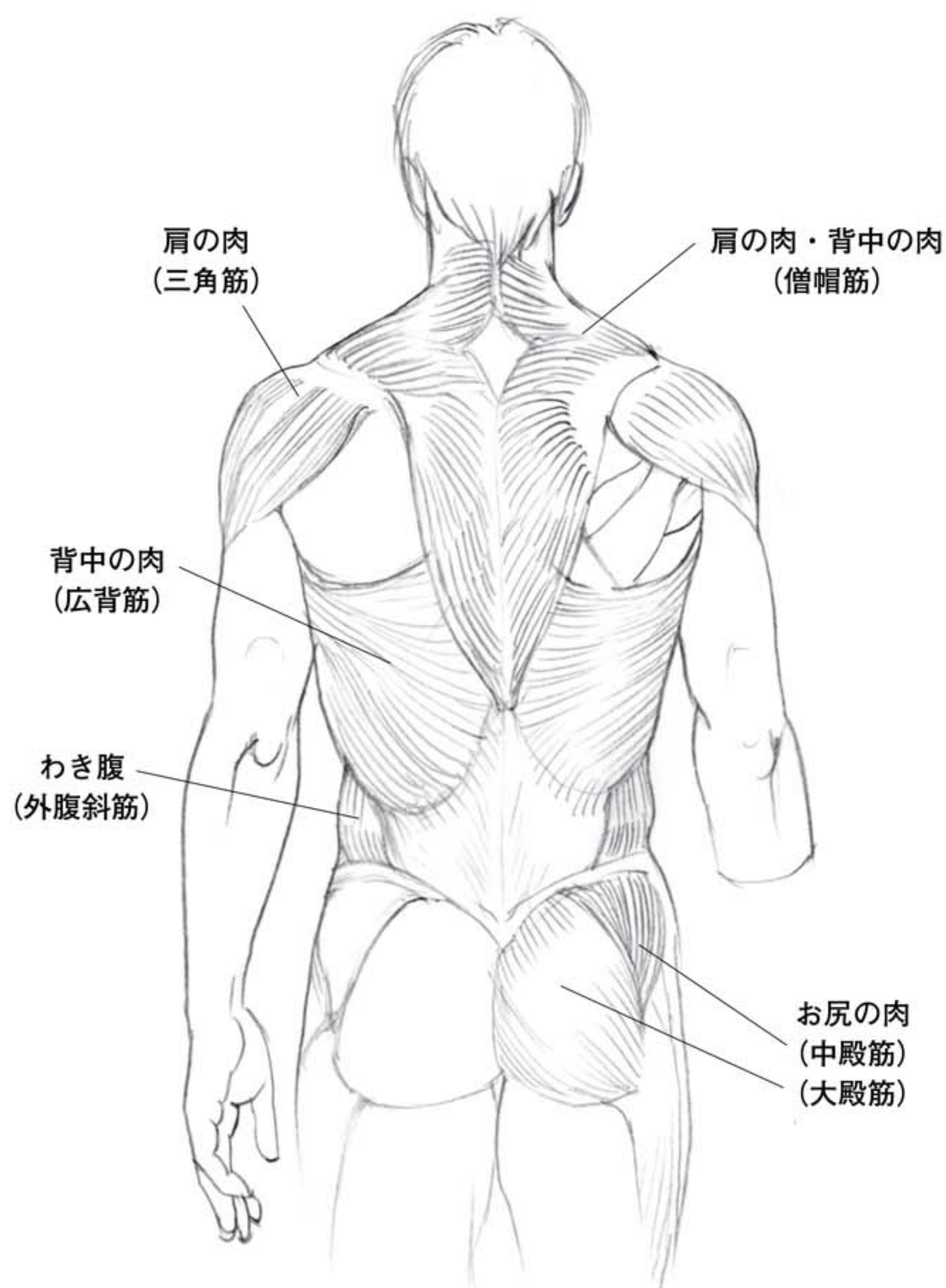
腕を前へ突き出すと、胸からわき腹にできるラインがあります。

これは、まわり込んだ広背筋のラインです。つまり、このラインから後ろは、背中の領域になります。

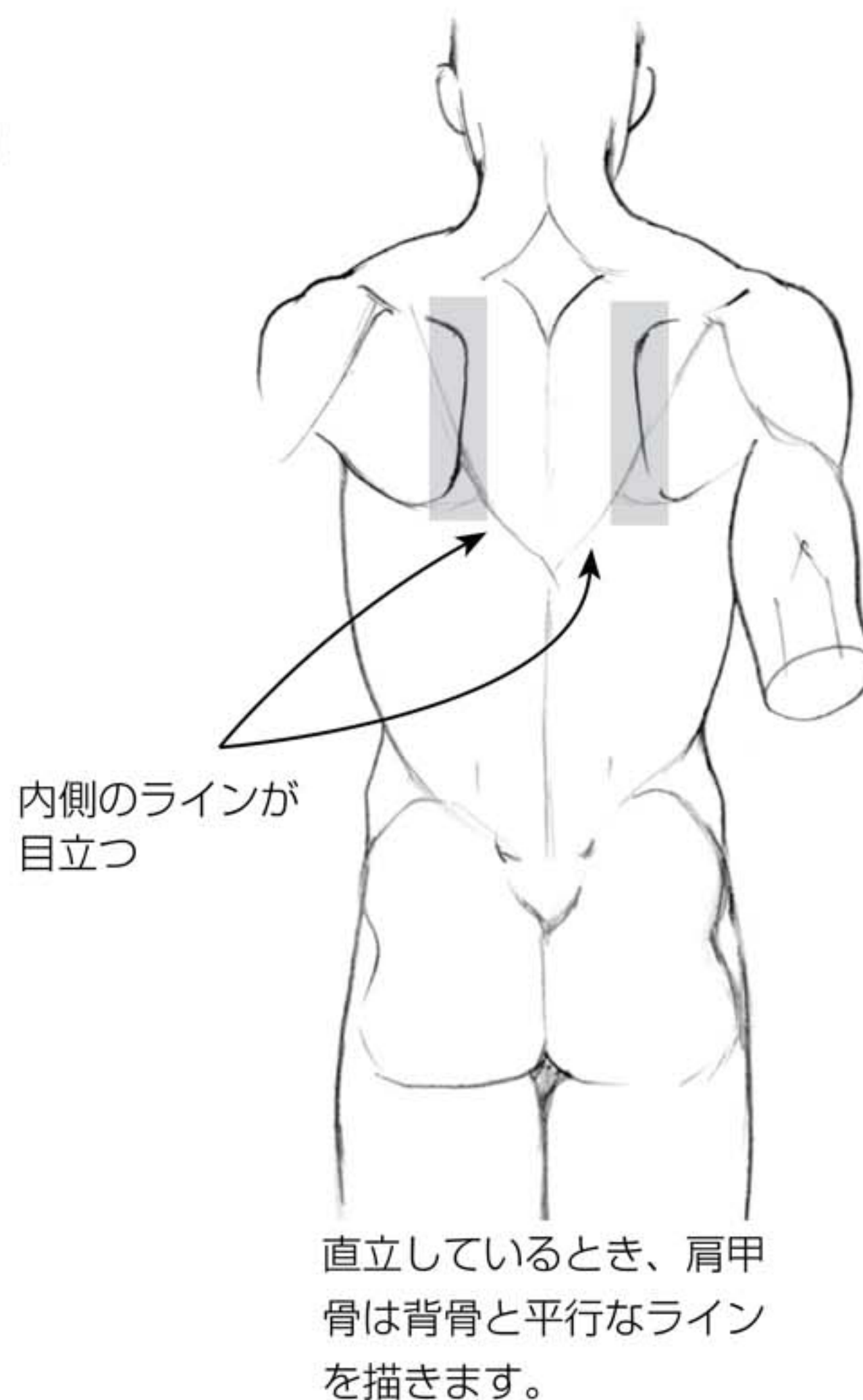


❖背面図

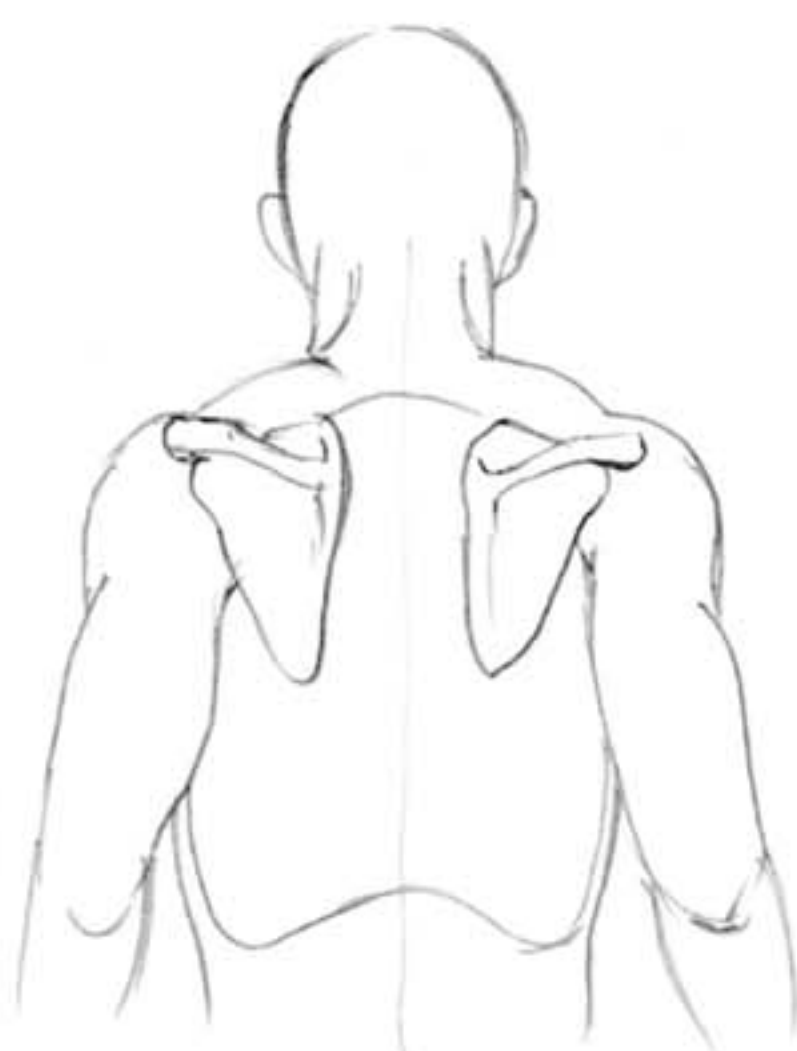
背中を描くときに、注意すべきは**肩甲骨**です。肩甲骨がどこにあるかで、背中中の表情がまるでちがいます。



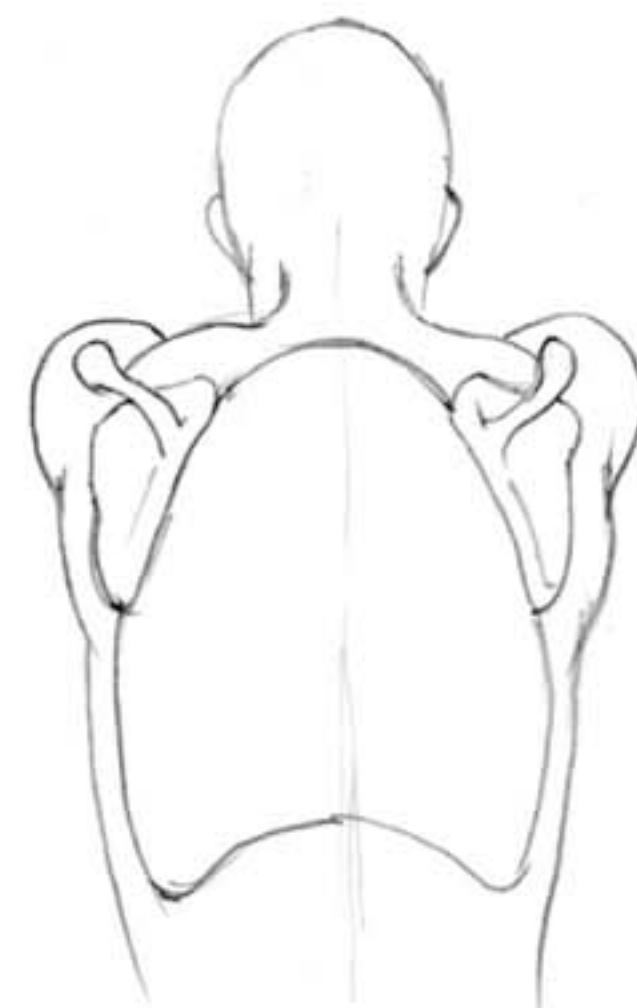
《肩甲骨の位置》



腕を後ろに引くと、背中中の筋肉が収縮して盛り上がります。背骨の両側のラインがくっきり出ます。



腕を前へ伸ばすと、背中中の筋肉が伸びきって平坦になります。肩甲骨は背中中の端まで移動し、存在がわかりにくくなっています。

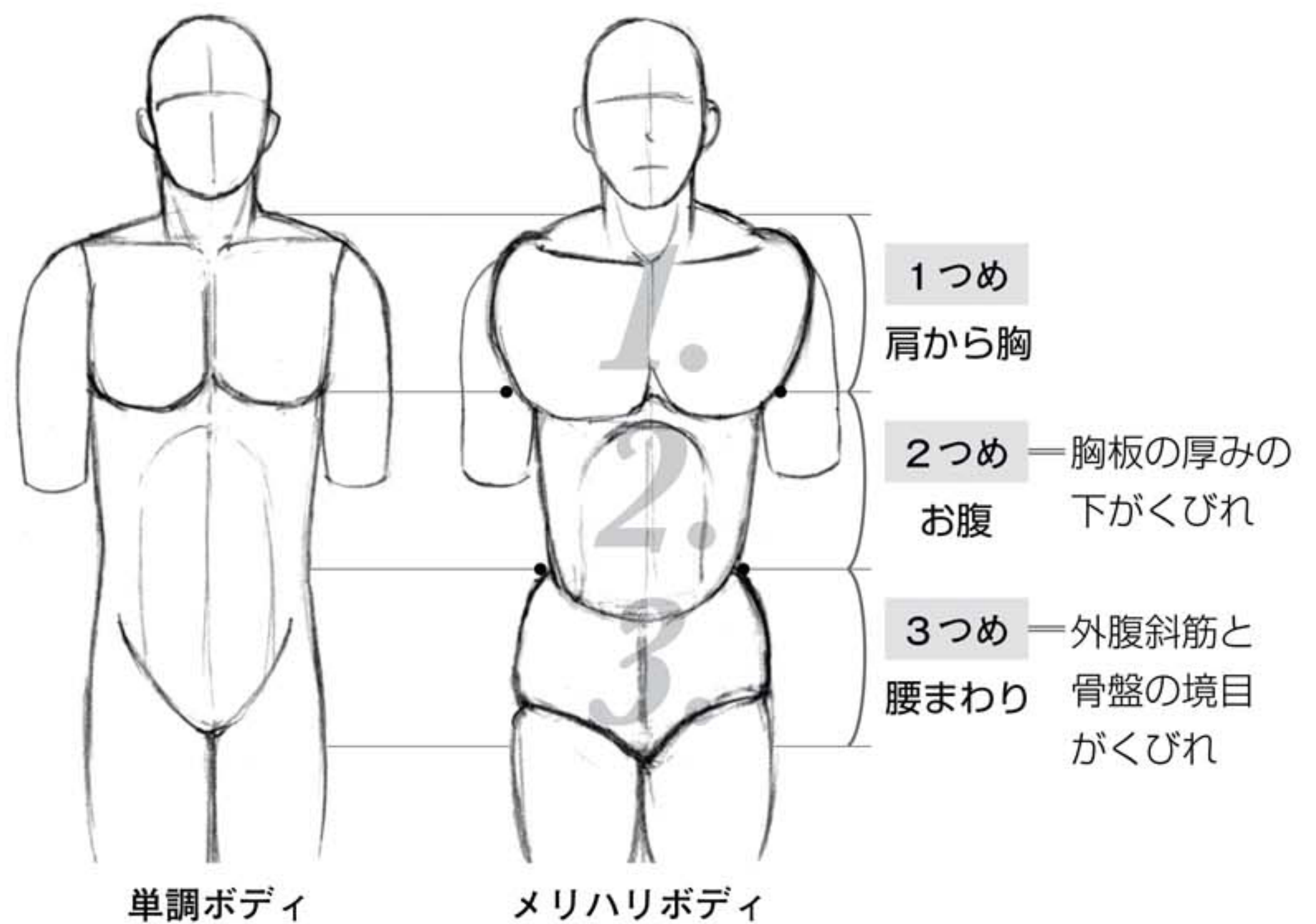


メリハリがはっきりした女性の体に対して、男性の体は単調でストンとしていると思込んでいませんか？ 実際は男性の体にも、腰の「くびれ」を始めとするメリハリが^{おうとつ}ついた凹凸があります。

❖ 3つのかたまり

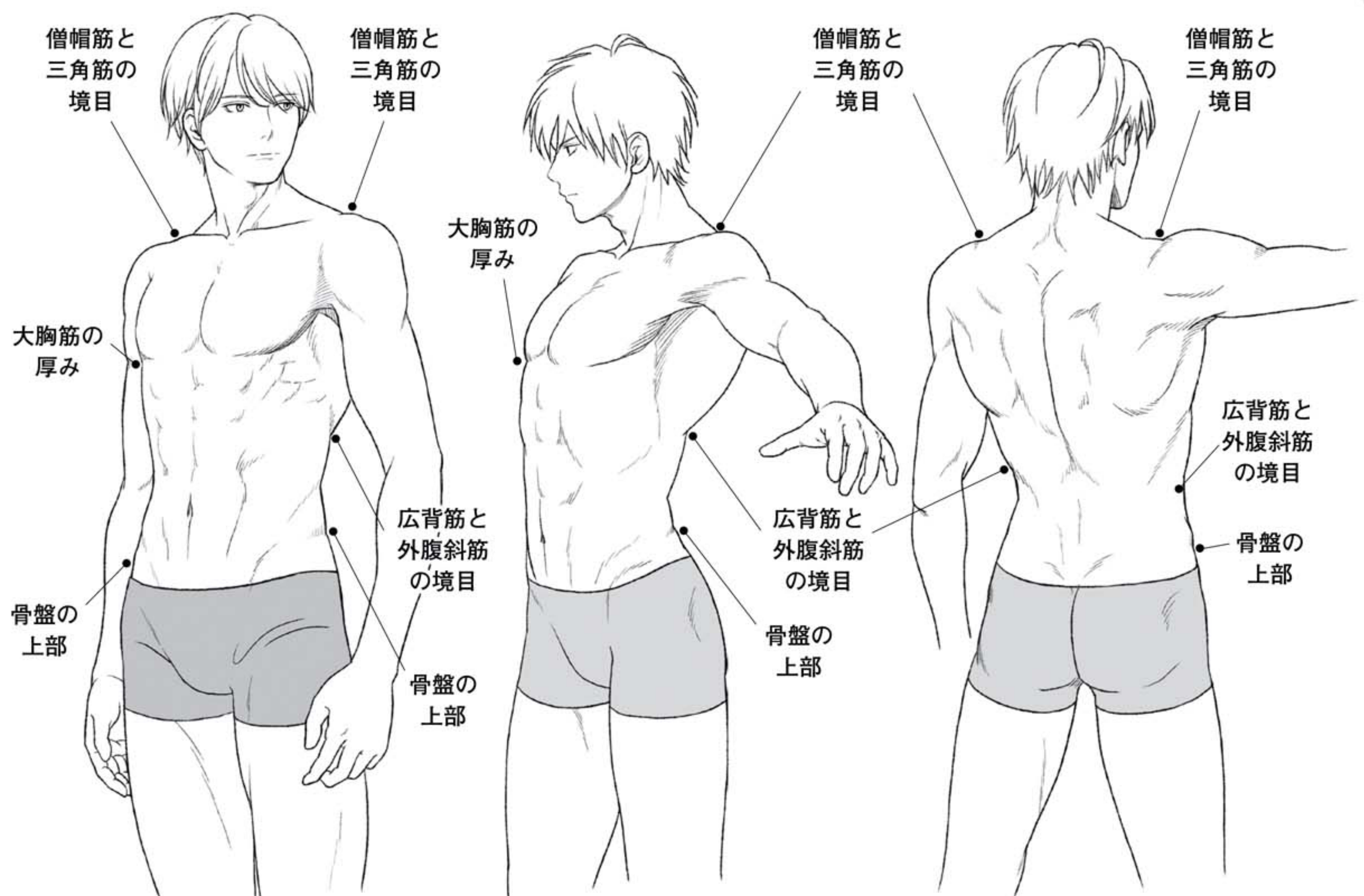
筋肉のつき方を目安にすると、男性の体はおよそ3つの「かたまり」に分けられます。

「くびれ」になるのは、それらの「かたまり」の境目です。



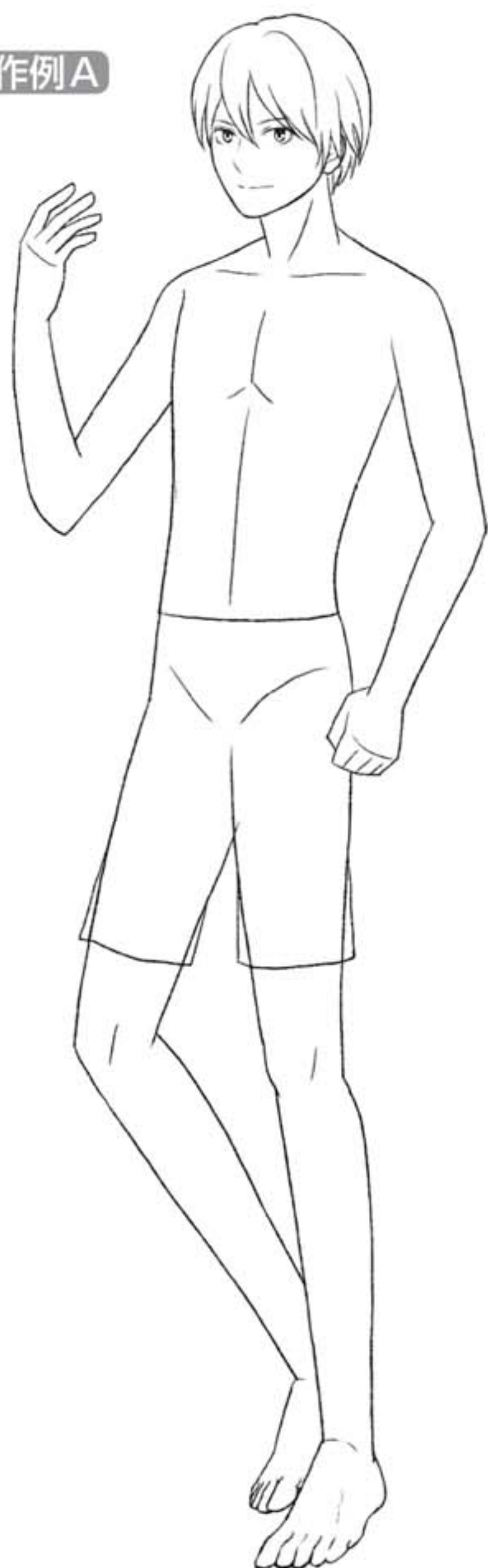
❖ くびれになる箇所

そのほかにも、筋肉の境目が小さな「くびれ」になります。



❖くびれによるメリハリ

作例A

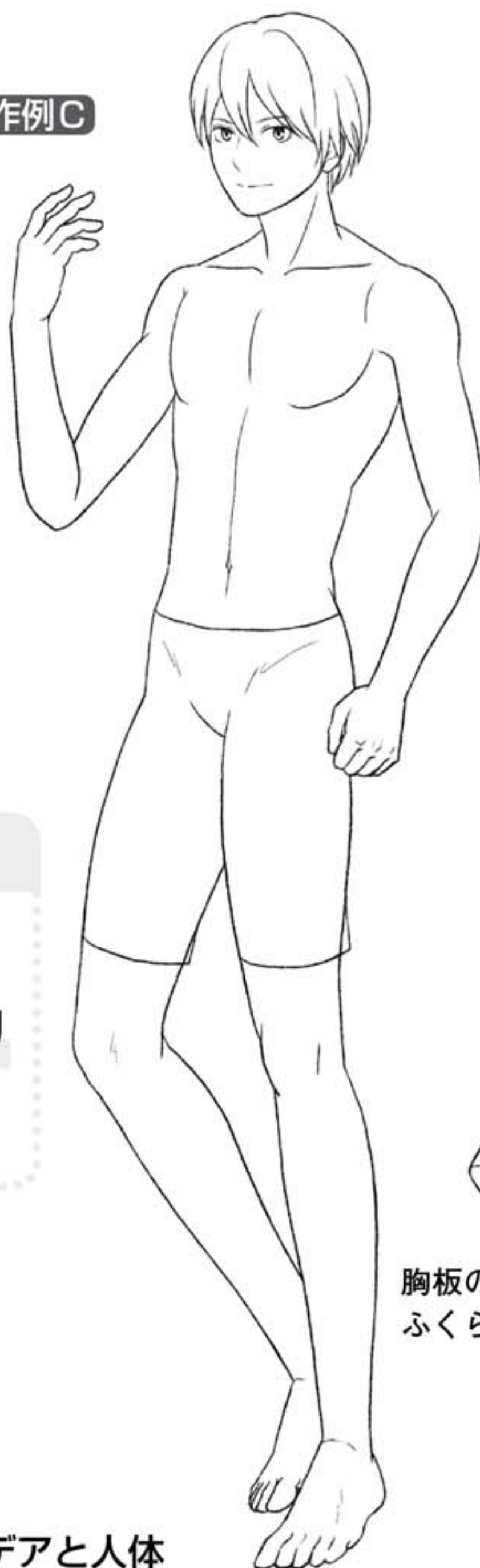


作例Aは、筋肉構造をまったく意識せず、イメージだけで描いた男性の体です。

作例Bは、筋肉構造を意識して描いた、メリハリのある体です。ここまで筋肉質でなくても、ごくわずかに「くびれ」をつけるだけで、スレンダーボディにもメリハリをつけることができます。

作例Cは、前ページの3つのかたまりを参考に、「くびれ」を作ってみました。

作例C



作例B



Point

筋肉質ではない体を描くときも、
筋肉のくびれによるメリハリ
をとり入れると、セクシー度がアップ。



萌えるポーズやしぐさのためには、**アイデアと人体構造の基礎知識を組み合わせる**ことが必要です。
次章からは具体的に、アイデアと基礎知識を組み合わせ、さまざまなポーズを作っていきます。

第2章

ポーズの基本① 立ちポーズ

まずは、ポーズの基本を描けるようになりましょう。「立ちポーズ」ではパースのついたポーズの描き方を、「腕を伸ばすポーズ」では腕の筋肉や手の描き方を、「見返りポーズ」では正中線の使い方を学びます。



01 立ちポーズ

直立する人物のポイントとなるのは脚です。大地をしっかりと踏みしめている脚がカッコよく描ければ、ポーズとして成立します。秘訣である筋肉のS字カーブを利用すると、魅力ある脚が描けます。

正面アングルのポイント 脚のカーブ

❖ ポーズの作り方

正面アングルの典型的な直立ポーズは、次のように作ります。

- ① 男らしく脚を開いて立たせる
- ② S字カーブで脚の形を際立たせる

このとき必要になってくるのは、脚の筋肉の知識です。じつは脚はまっすぐではなく、たくさんのS字カーブがあります。

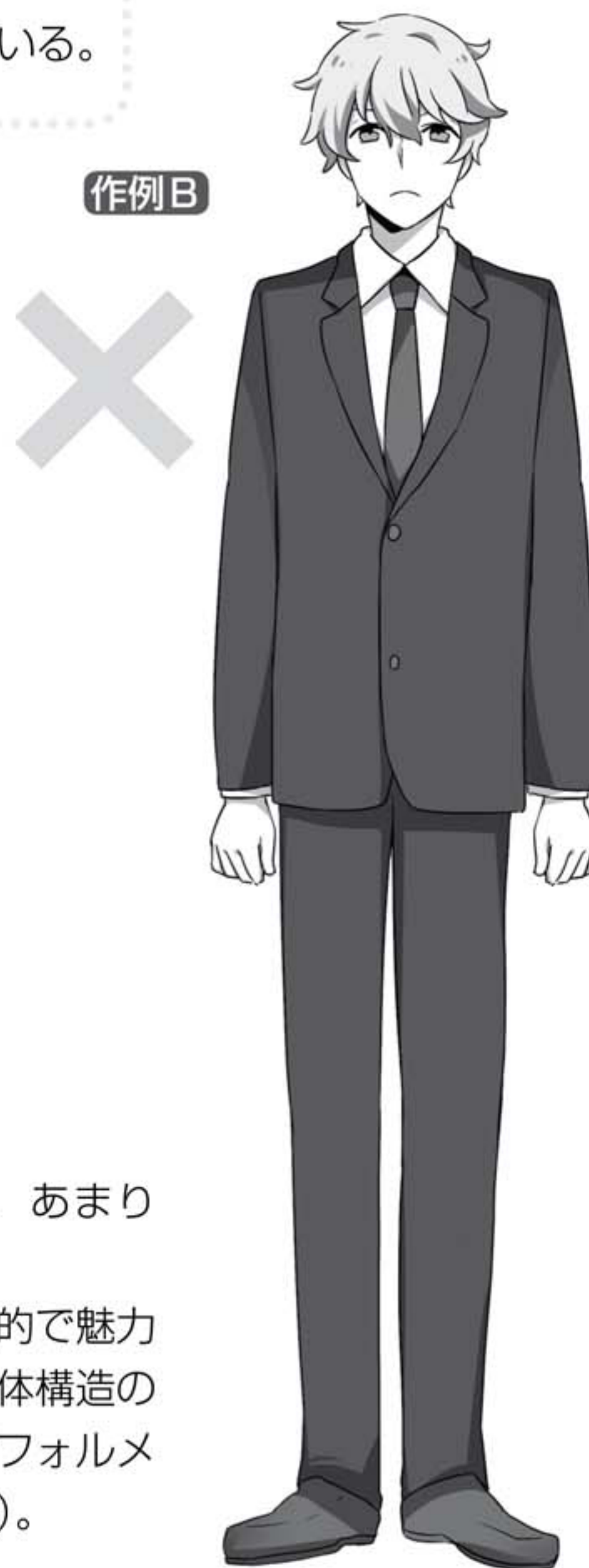
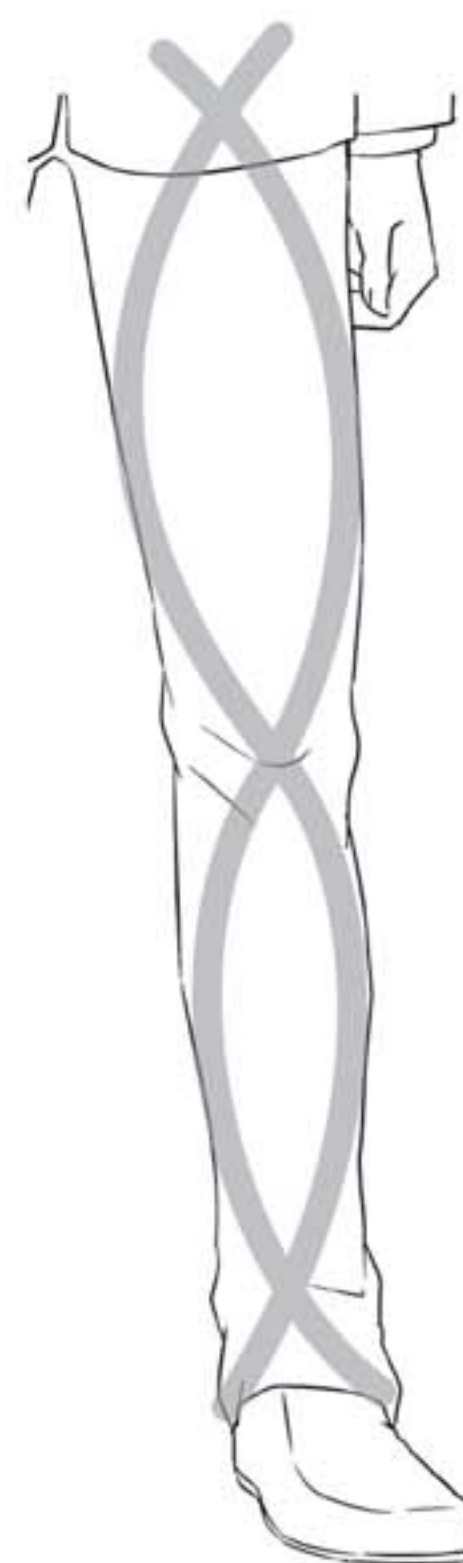
Point

脚には**S字カーブ**が潜んでいる。

作例Aの脚はまっすぐではなく、S字カーブをもった脚の形が描かれています。

作例Bの脚は棒のようにまっすぐで、あまり魅力を感じません。

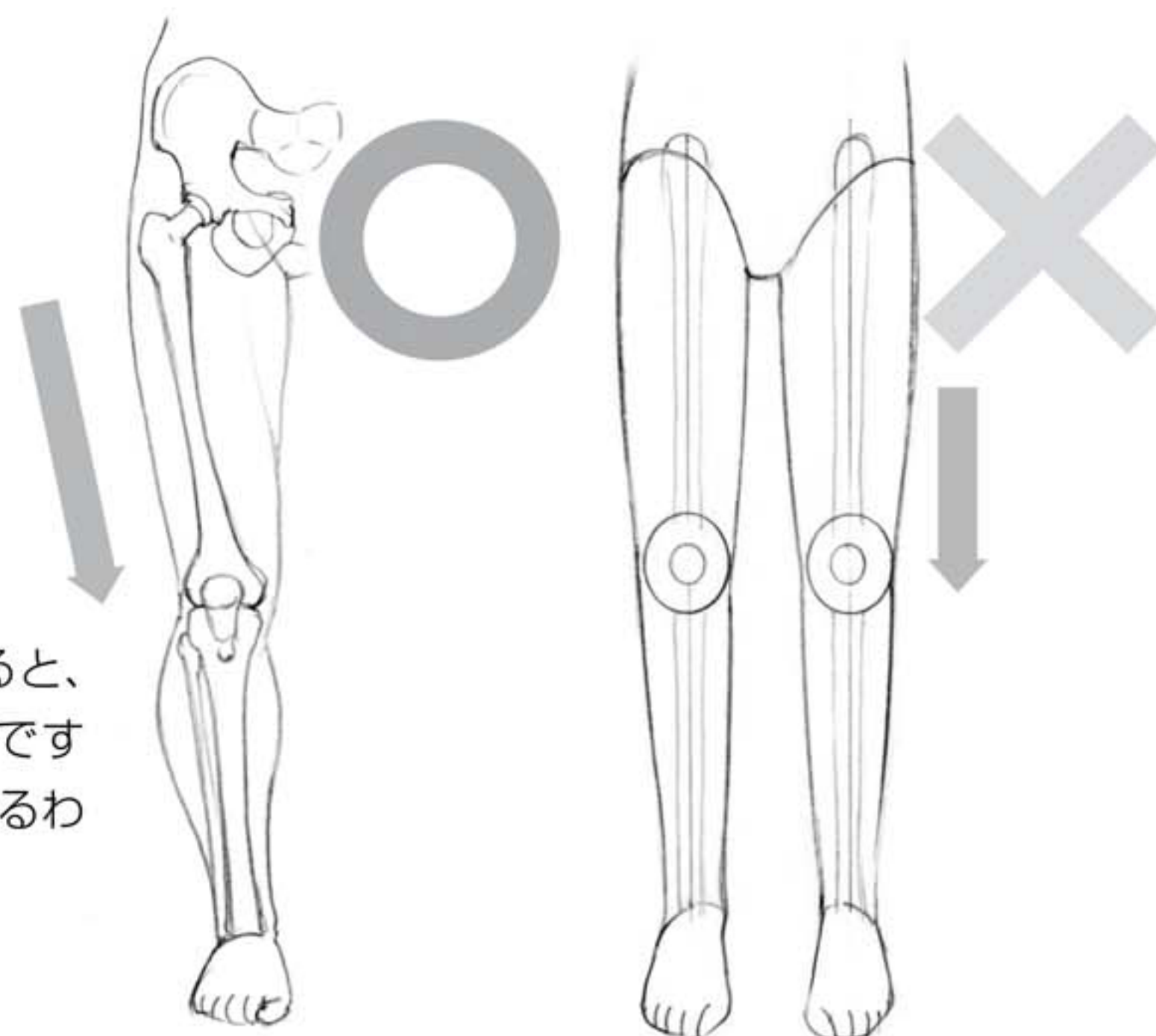
S字カーブを意識せずに描くと、平面的で魅力のない絵になりがちです（ただし、人体構造の知識と技量を備えた上で、意識的なデフォルメとしてこのように描く場合はあります）。



❖ 脚の骨格

太ももの骨（大腿骨）は、骨盤の外側から斜めにおりてきています。その大腿骨におもな筋肉がついているので、太もものに斜めのラインができます。

アタリやデッサン人形で形をとっていると、脚をまっすぐなものイメージしがちですが、脚のまん中に骨がまっすぐ通っているわけではありません。



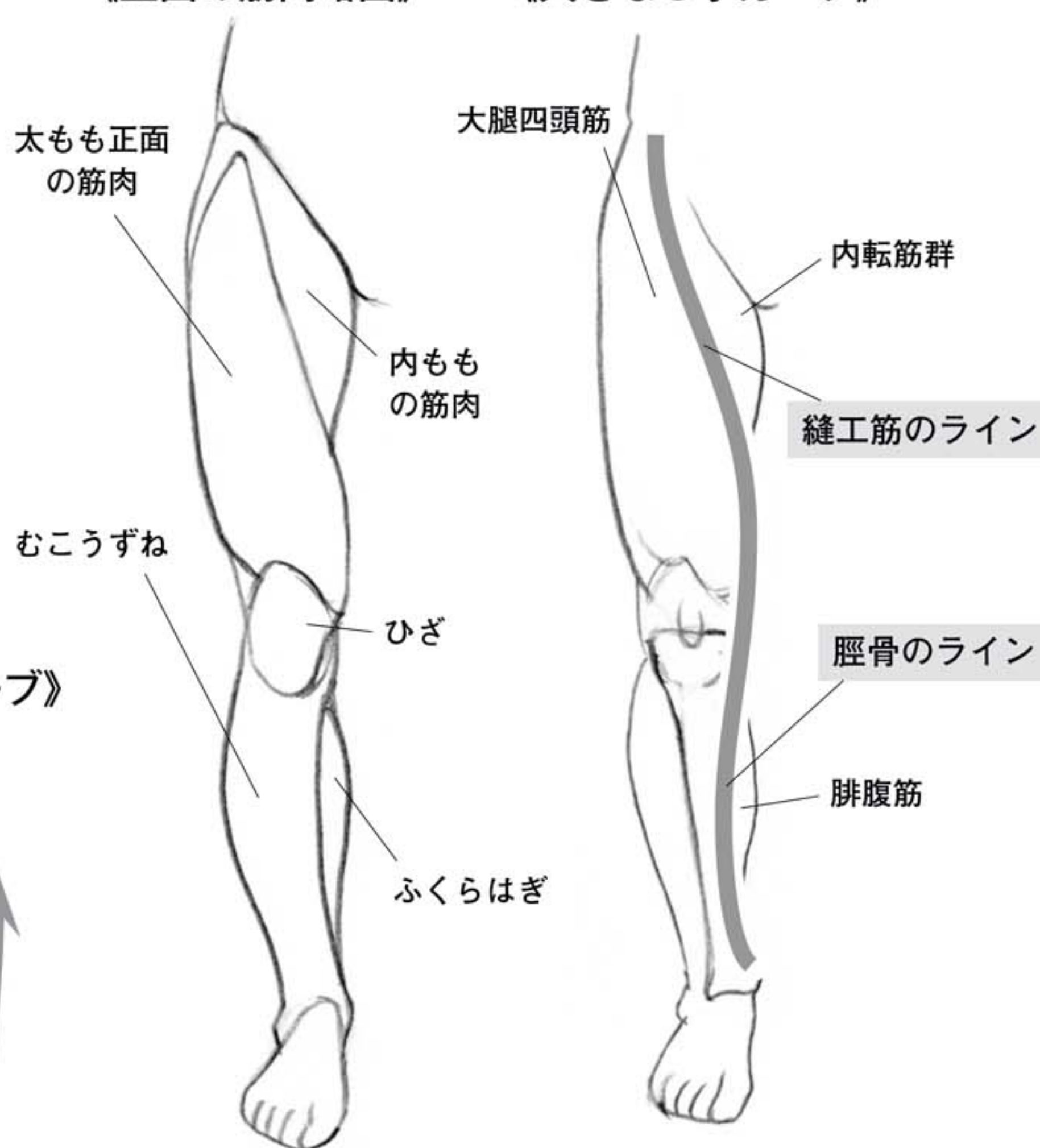
❖ 脚のS字カーブ

脚は、筋肉のかたまりです。大ざっぱに表すと右図のように^{カーブ}曲線の集合体になります。

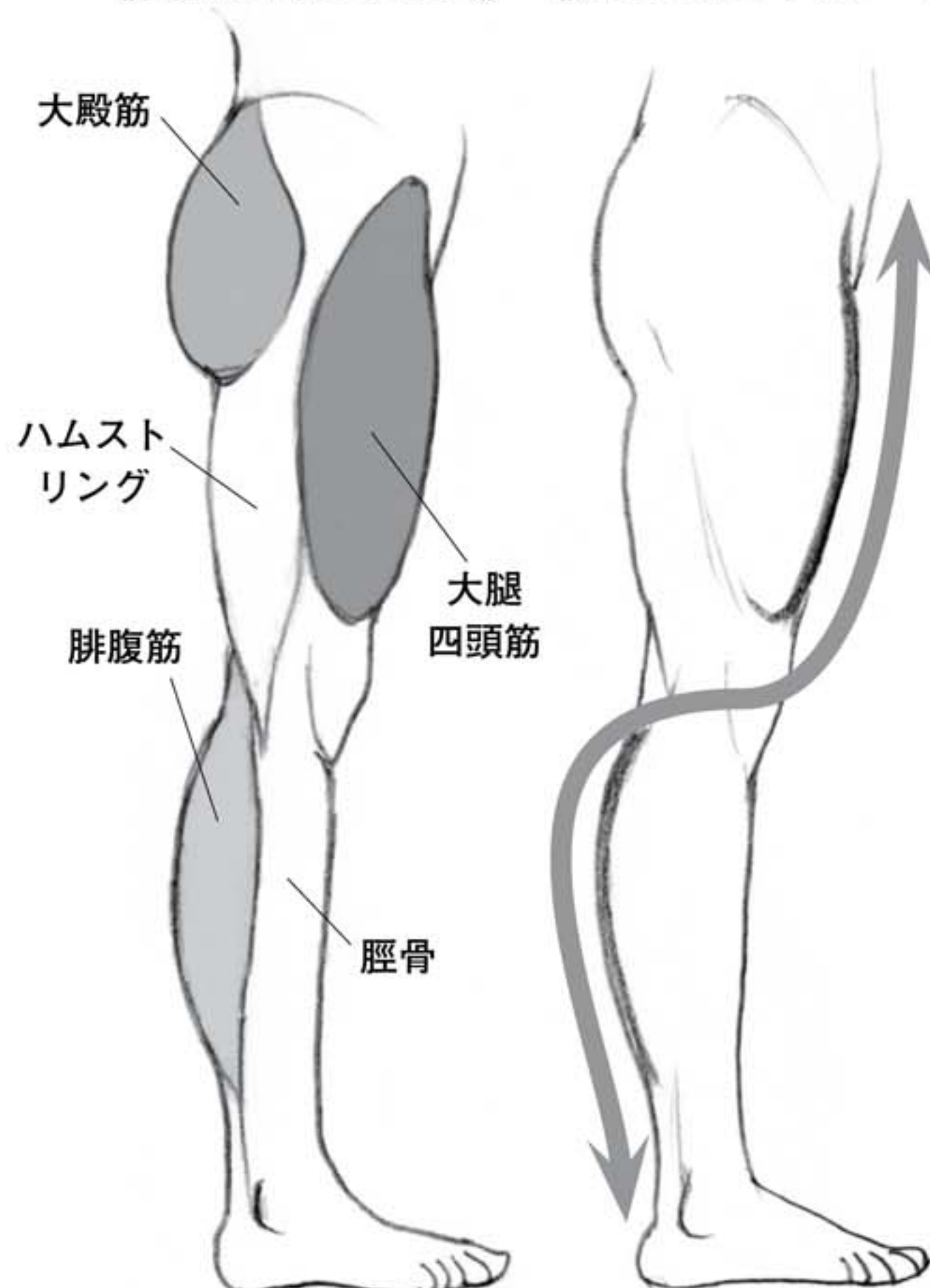
その中でも一番目立つのは、縫工筋のラインと脛骨のラインをつなぐ、大きなS字カーブです。

《正面の筋肉略図》

《大きなS字カーブ》



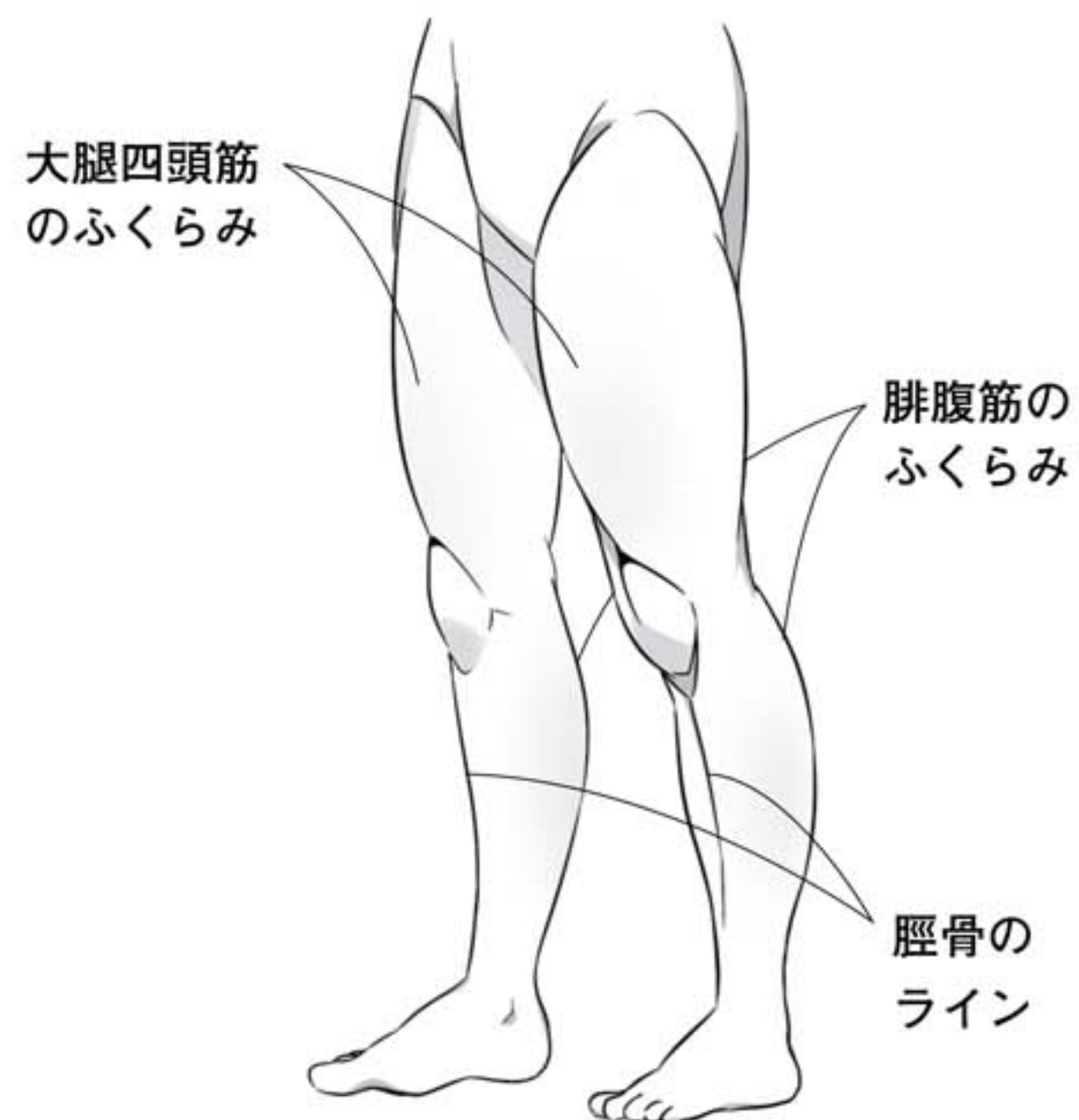
《側面の筋肉略図》 《大きなS字カーブ》



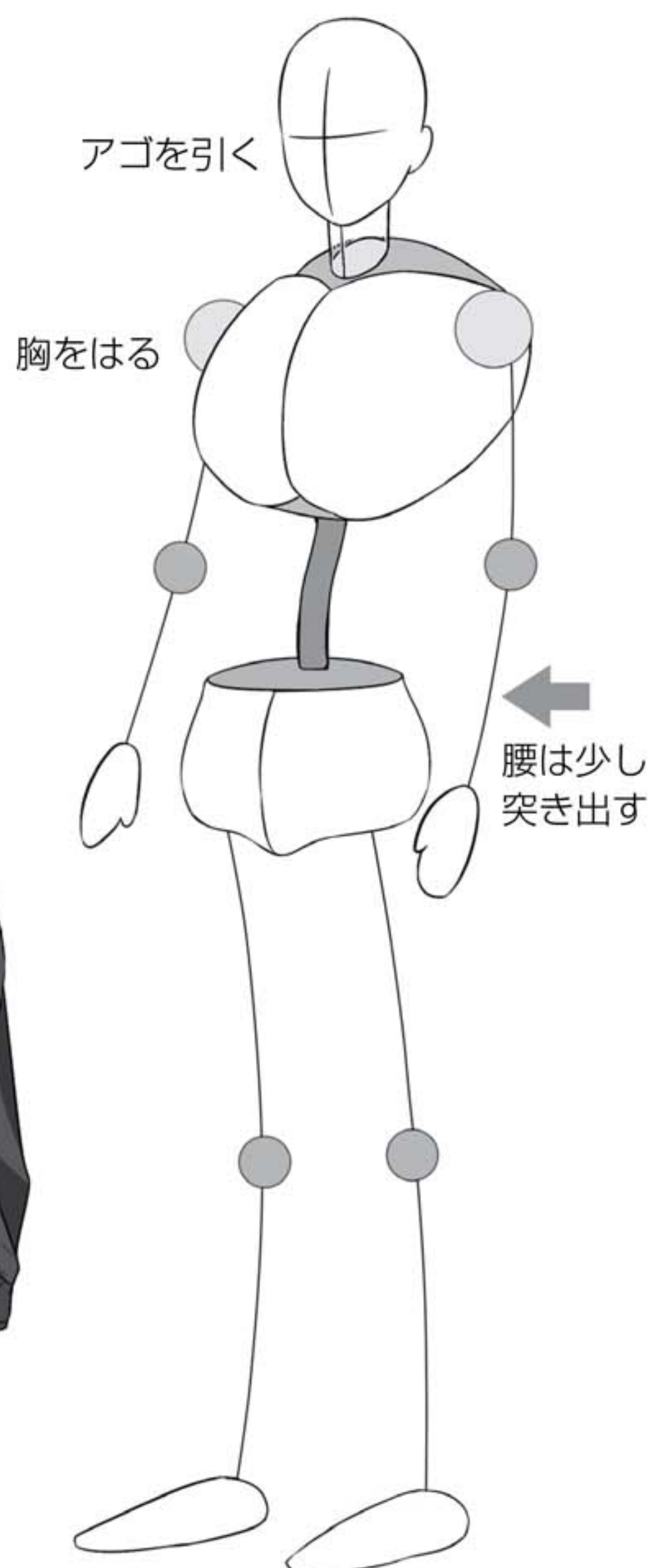
横から見ると、ここにも大きなS字カーブがあります。太もも正面の筋肉（大腿四頭筋）と、ふくらはぎ（腓腹筋）をつなぐ曲線がそれです。

斜めアングルのポイント 全身のカーブ

体のラインを美しく見せたいなら、第1章でもとり上げたように、正面は避けて斜めからのポーズにするのがよいでしょう。作例はいわゆる「モデル立ち」です。アゴを引き、胸をはって、よい姿勢をとります。少し腰を突き出して、脚のラインを強調します。



《モデル立ち》



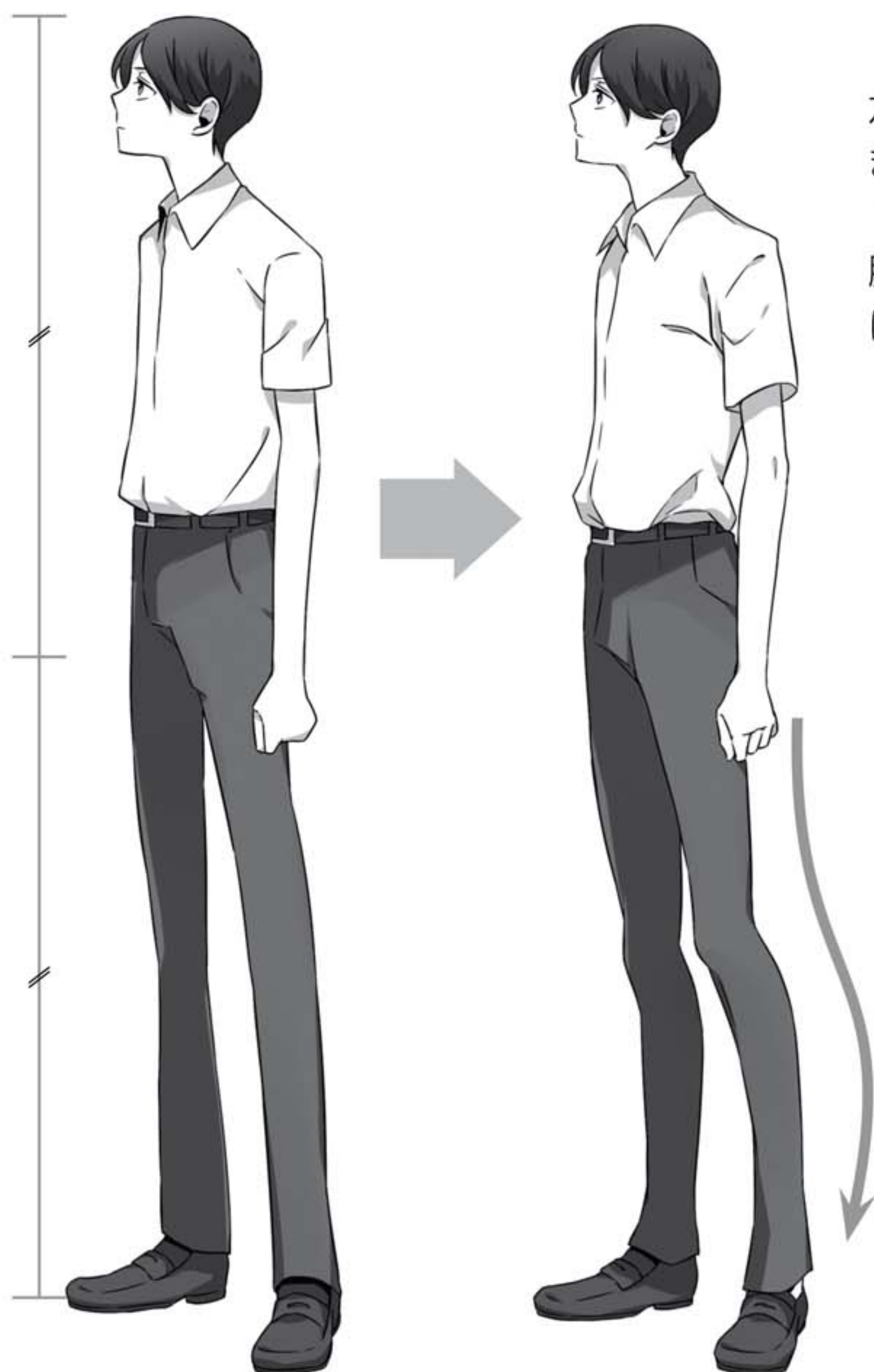
筋肉のカーブを最大限に利用して、美しいポーズを作りましょう。

02 立ちポーズをアレンジする

身体の基本知識をふまえた上で、あえてバランスを崩したアレンジをするのも、萌える男子を描く際に有効です。そのときは、「何のためにアレンジするのか」という目的を忘れないようにしましょう。

スマートに見える立ちポーズ

とにかく細身で脚長、スッカリとした体形の男子にするためのアレンジを考えます。



左の絵は頭が小さくなったので、とても脚長に見えますが、意外にも〈頭から股:股から足先〉が〈1:1〉の割合におさまっています。

腕も脚も細いですが、筋肉を意識したアウトラインになっています。



《1:1のプロポーション》《脚に筋肉のカーブをつける》

はずしてはいけない基本ポイント

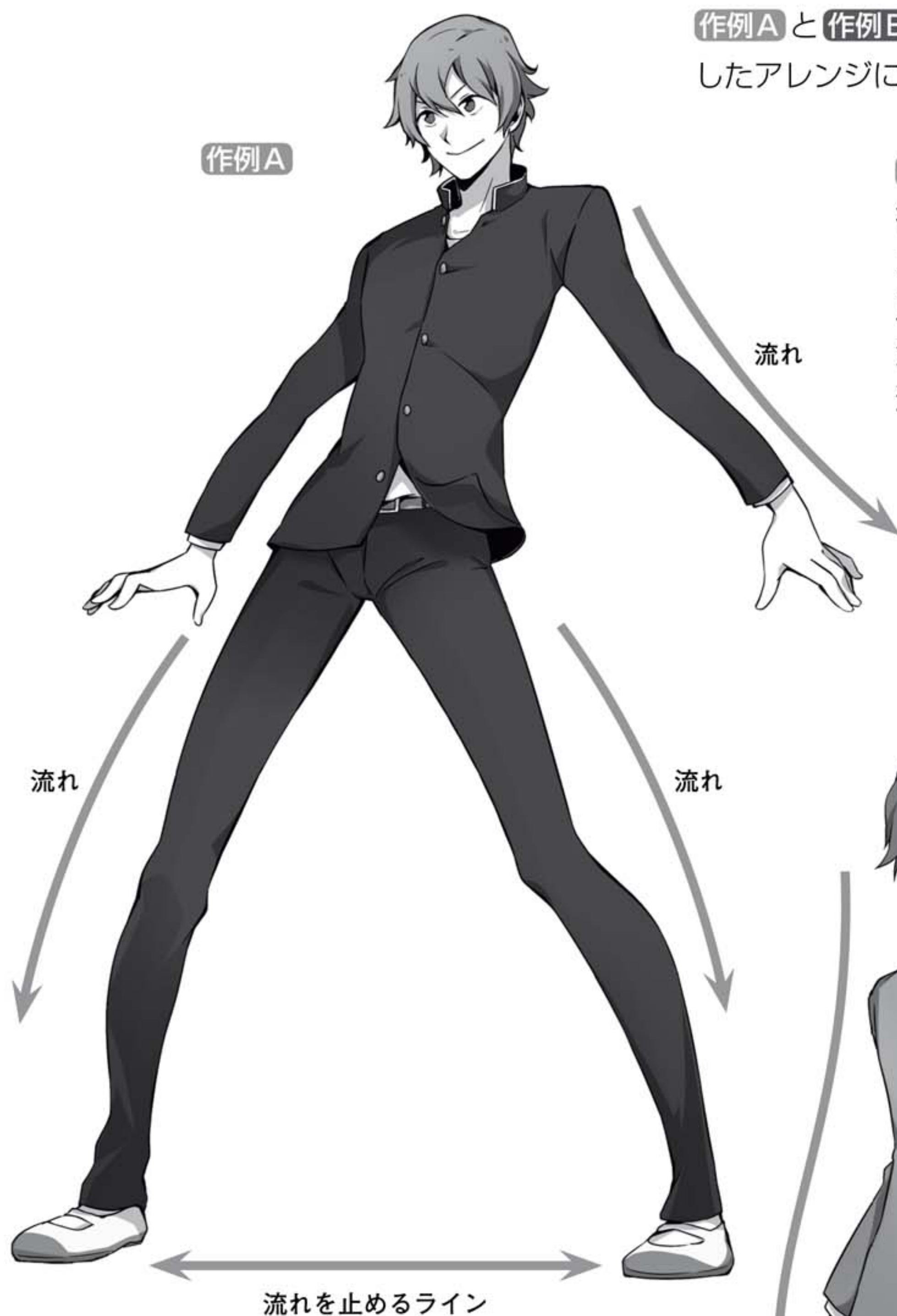
- ① 股下を境に1:1の割合になるプロポーションから大きく逸脱しない。
- ② 脚につく筋肉のS字カーブ。

以上2点のポイントを取り入れたのが、右の作例です。ポーズ全体がAラインの流れになっていて細長さを強調しています。

流れを意識した立ちポーズ

作例A と 作例B のどちらも、ポーズ全体の流れを重視したアレンジになっています。

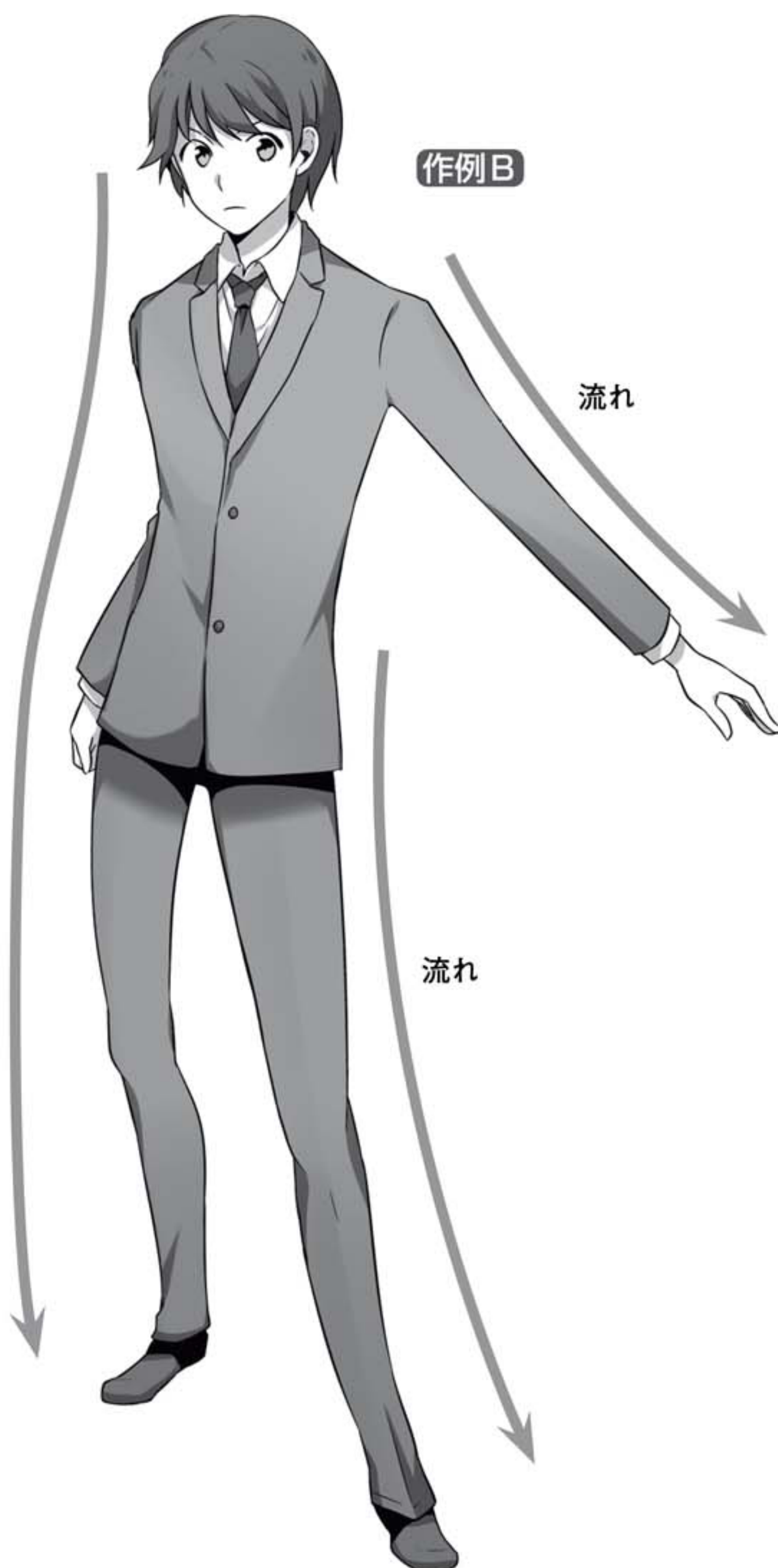
作例A



作例A

極端に細身の体形ですが、全身のバランスはよくとれています。足もとに向かって大きく広がった流れを流しっぱなしにせず、踏みしめた両足の形で止めているので、安定感があります。

作例B



作例B

こちらは逆に、不安感をあおるポーズになっています。全体の流れを止めないようにわざと脚を小さくし、強くフカンのパースがかかったように描いています。このようにわざと安定感を崩す演出が有効な場合もあります。

03 腰に手を当てるポーズ

「立ちポーズ」に「腕のポーズ」をプラスして、「腰に手を当てるポーズ」の**作例A**を描いてみました。
しかしこのままでは絵に動きがなく、面白みに欠けます。
そこで、第1章で学んだアイデアを盛り込んで描いたのが**作例B**です。

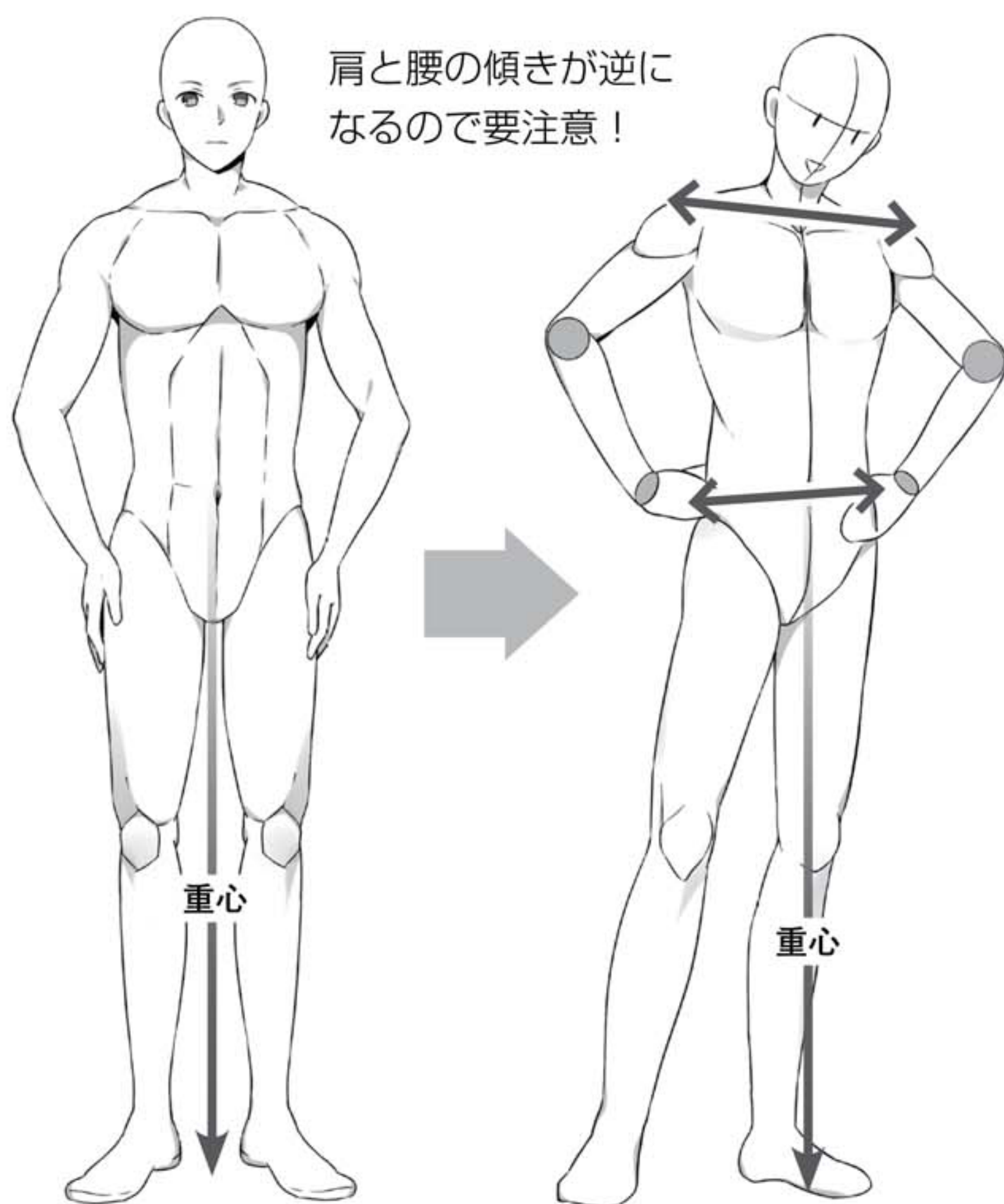
作例A



作例B



肩と腰の傾きが逆になるので要注意！



重心の移動

どこを変えたのか見ていきましょう。
足もとが描かれていないのでわかりにくいですが、肩と腰で逆方向の傾きができており、左足に体重がかかったコントラポストのポーズになっています。

腕のポージング

このポーズの主役は腕です。人物をいきいきさせるために、腕のポーズを変えます。



手は腰骨のあたりをつかみ、しっかりひじをはります。



すると、自然に胸を反らしているよい姿勢が描けます。



胸をはる



ひじをはる



横から見ると、体全体にキレイなS字ラインが生まれています。こうしてポーズに動きができて、躍動感のある絵ができあがるのです。



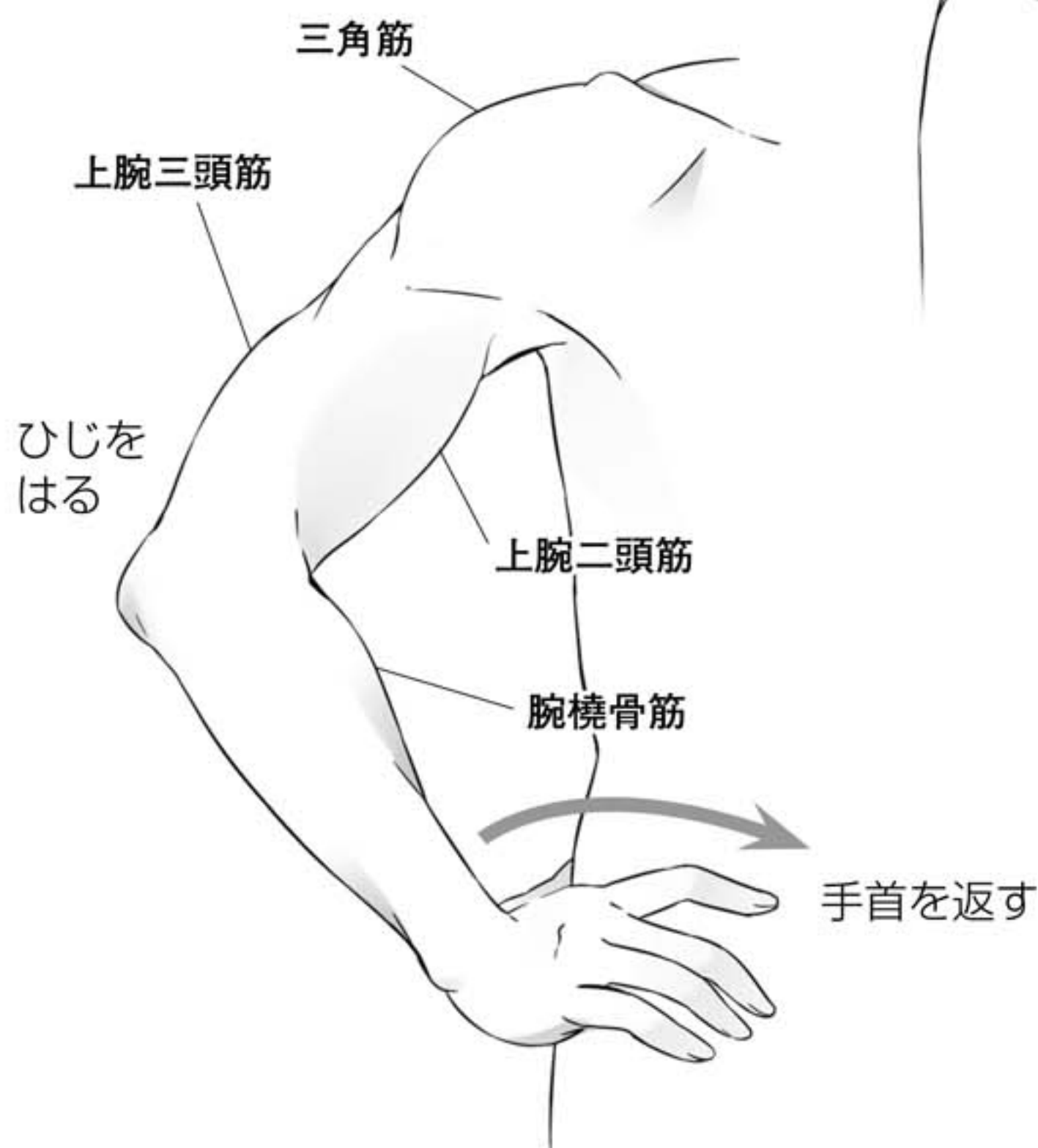
筋肉のカーブで色気のあるポーズを作る

❖ 柔と剛の混在が萌え

男らしく外側に突き出すひじの骨。しかし筋肉の流れは内側にしぼり込まれ、やわらかい曲線を描きます。この**柔と剛の混在**が、このポーズ最大の萌え要素です。

このたくましさとしなやかさの両立する印象は、服を着た状態でも損なわれません。

《腕のラインを作る筋肉群》

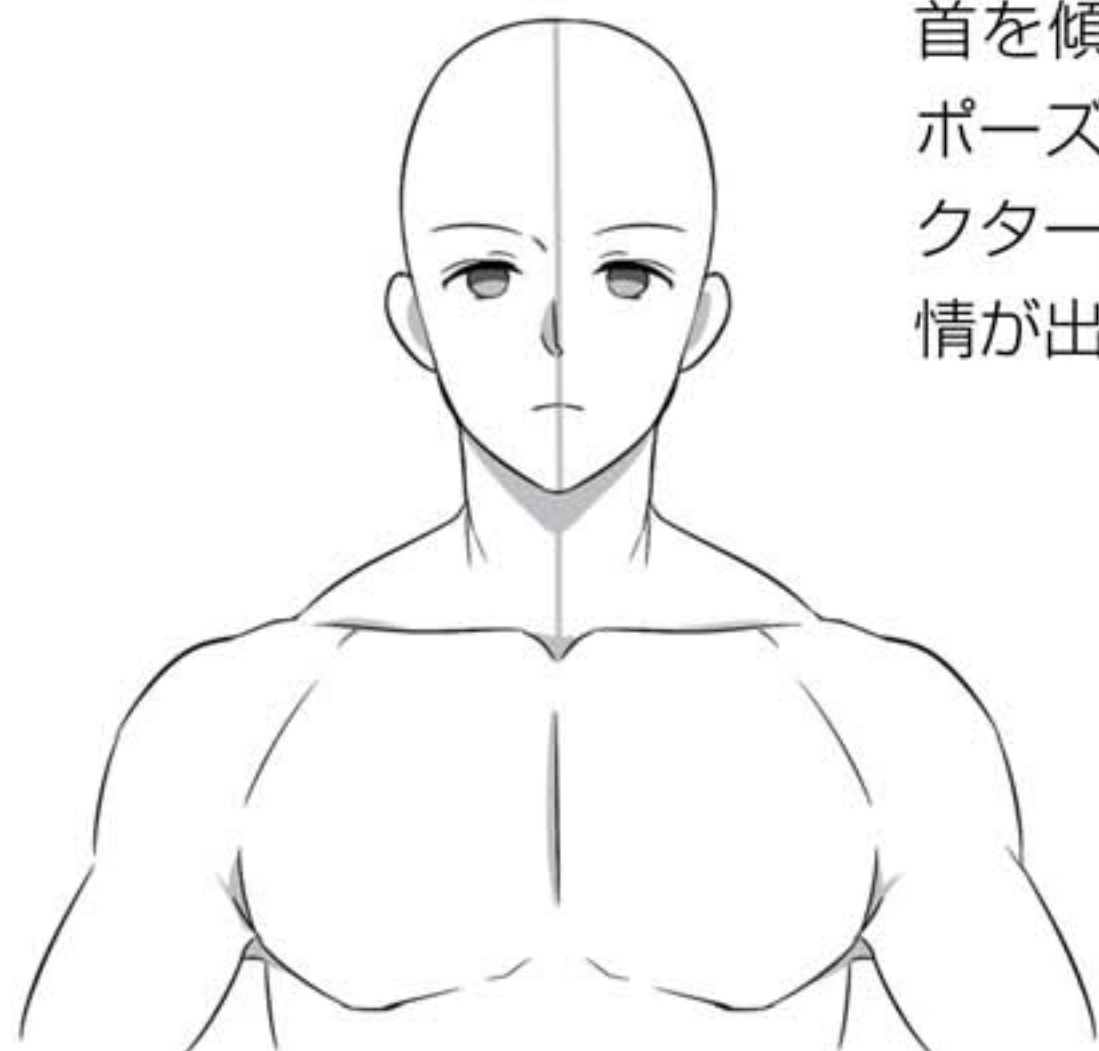


完成



❖ 首を傾ける

首を傾けてみるのもひとつの手段です。ポーズに変化が出るだけでなく、キャラクターに活発さやひょうきんな感じの表情が出て、親しみがわきます。



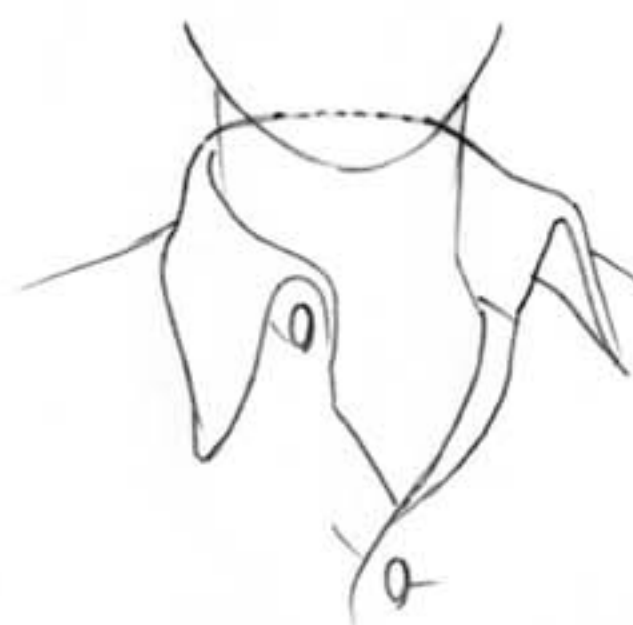
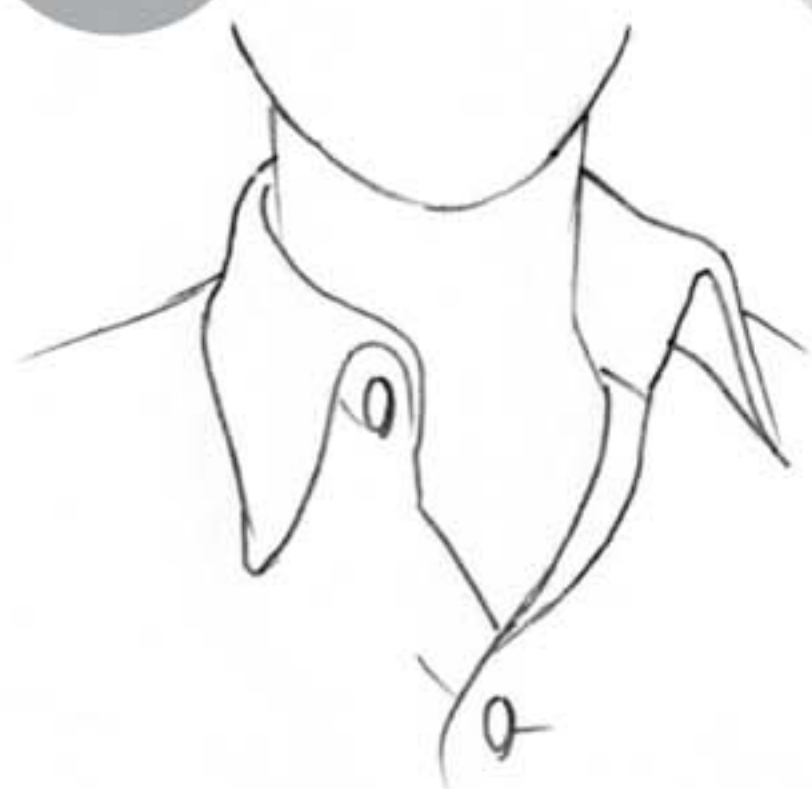
小さな部分にも気を配ろう

❖首まわり

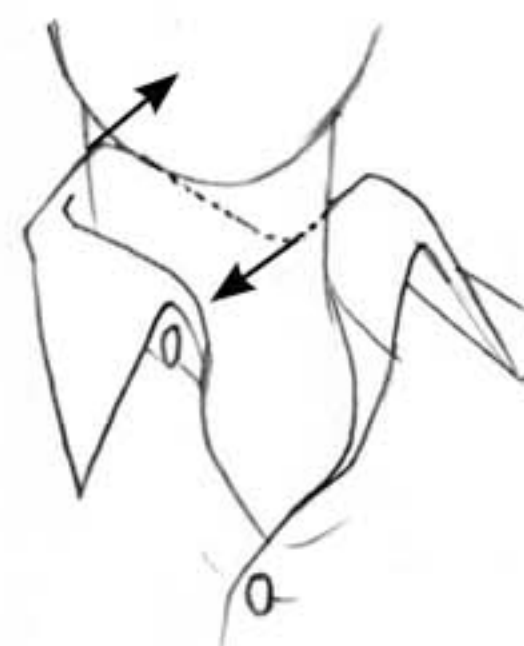
絵のできばえを左右するのは、大きなポーズだけではなく、**小さな細部も大切**です。誰でも知っていることですが、服の襟は首の後ろを通過して一周しています。襟が首の左右でつながらないと、残念な絵になってしまいます。



首が襟の中におさまっていますか？



首の後ろで襟が
つながっている



つながっていない

❖手

腰に当てた手の形も重要です。どんなふうに腰にのっているのか、**矛盾が出ないように**しましょう。



ひじをはったポーズでは、腰骨をつかむ指先の部分のみ体と密着し、手のひらは浮いています。ポーズを一回転させて、その様子を確認してみましょう。

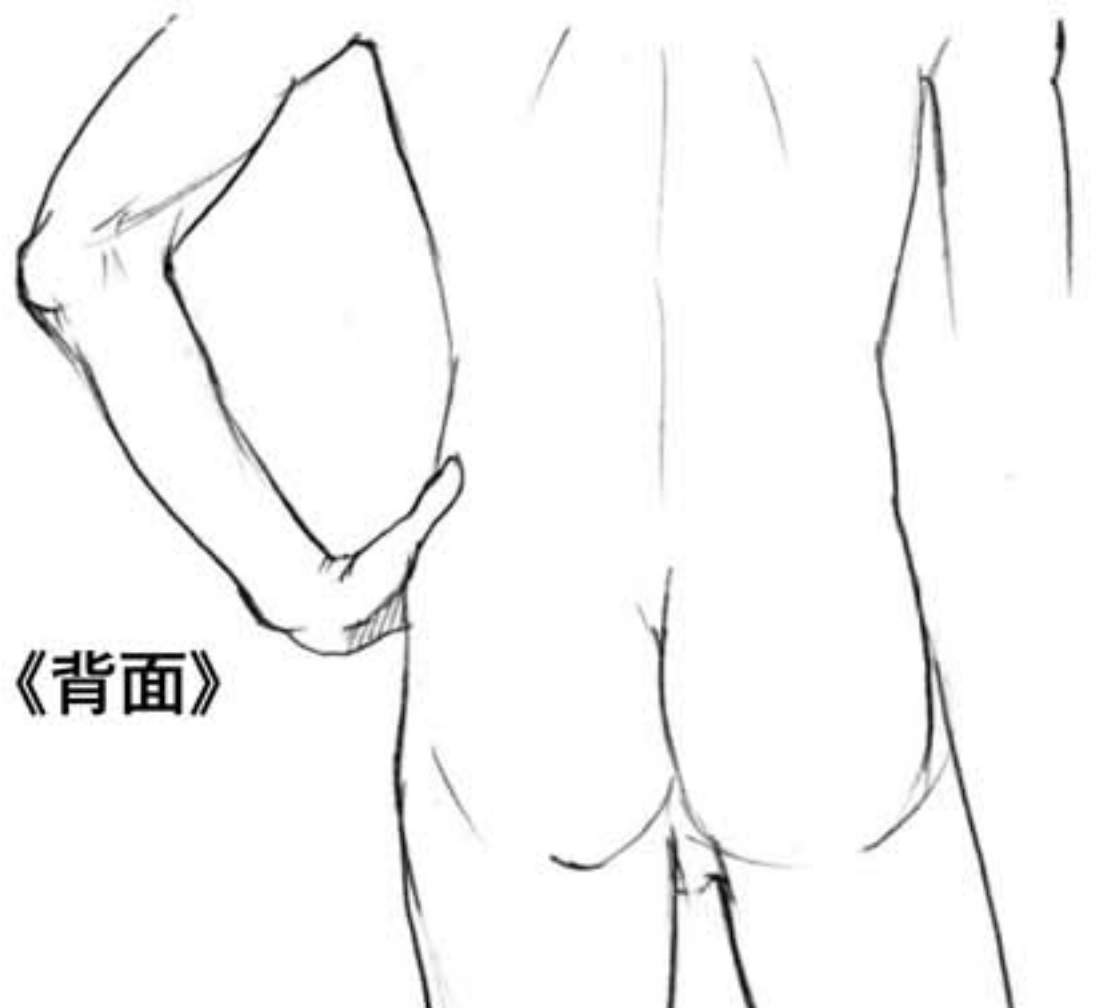


《正面》

《斜め》



《側面》



《背面》

04 パースをつける

「腰に手を当てるポーズ」を、別アングルで表現する絵も考えてみましょう。

見上げるアングルのアオリと、見おろすアングルのフカンとは、それぞれ効果がちがいます。パースを使うとポーズに迫力が出るので、大いに活用したいものです。

アオリとフカン

❖アオリ

アオリの構図は男性の大きな体や、威圧感を表現したいときにぴったりです。

右の作例は上から目線で、いばって突き出したひじが「オレ様感、満載です。



❖フカン

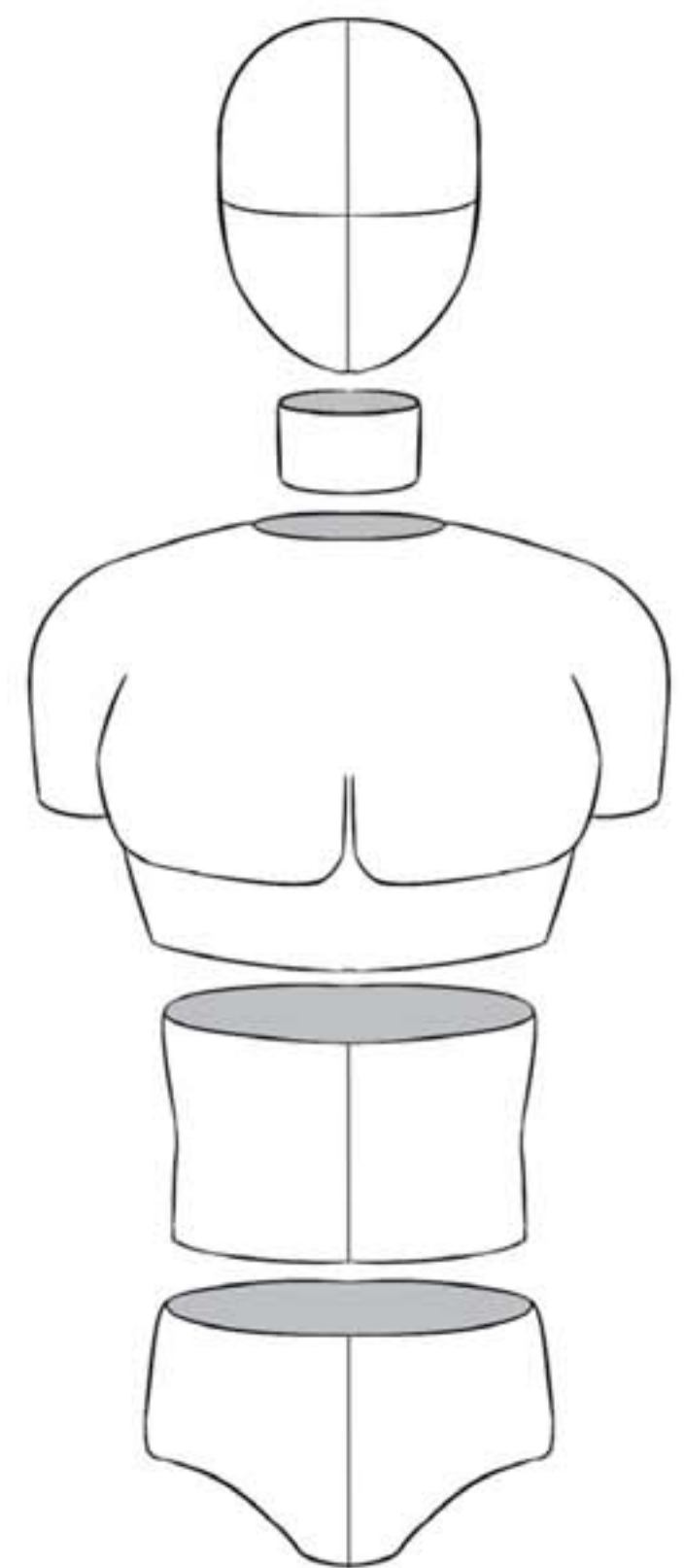
フカンの構図は、顔の表情を見る人に印象づけたいときに効果的です。

左の作例は、下から見上げる強い視線を送っています。顔がアップになり、微かな感情のゆれも表現できます。

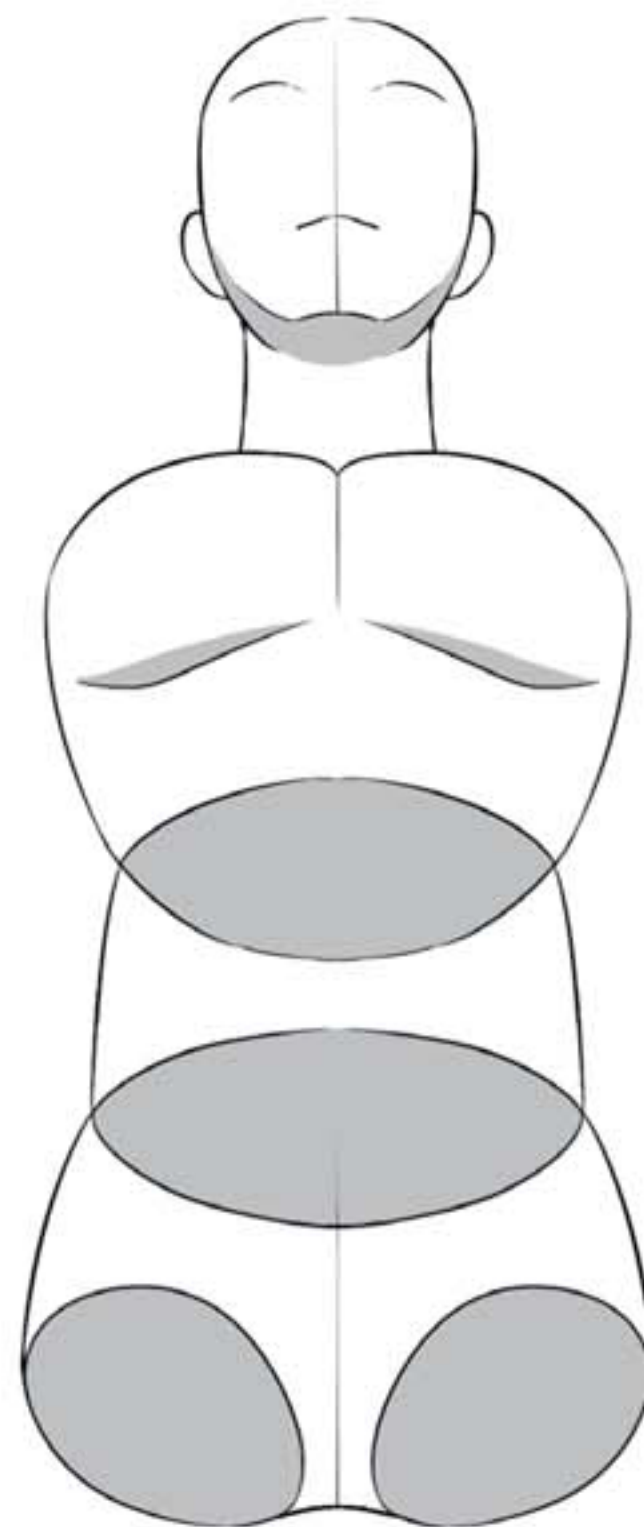
アオリの描き方

パースのついた体を描く方法はさまざまですが、感覚的にとらえやすいやり方があります。

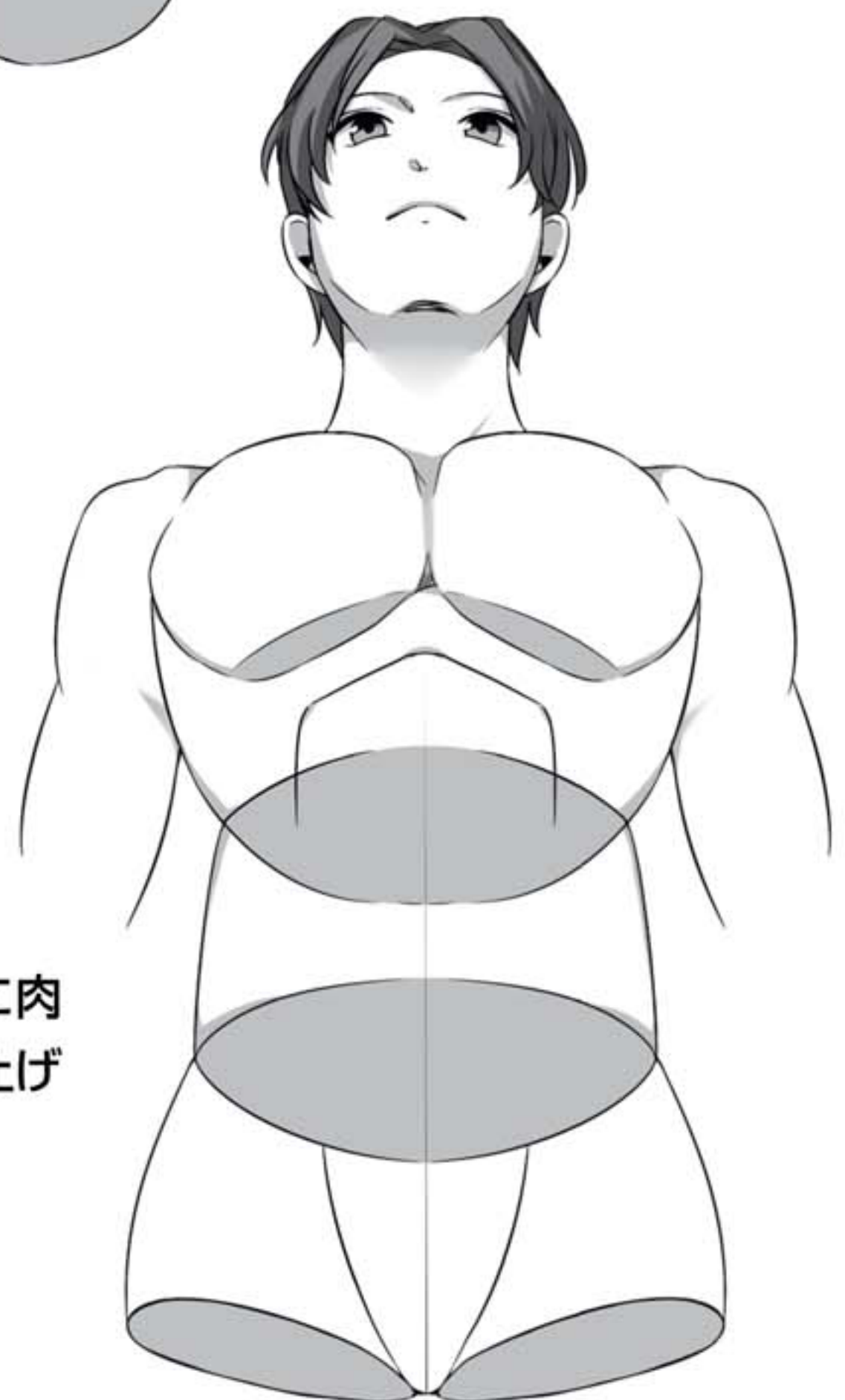
- ① まず体を、各パーツで輪切りにします。



- ② それを、各パーツの底面が見えるように、順番に積み上げていきます。



- ③ このアタリに肉づけして仕上げていきます。



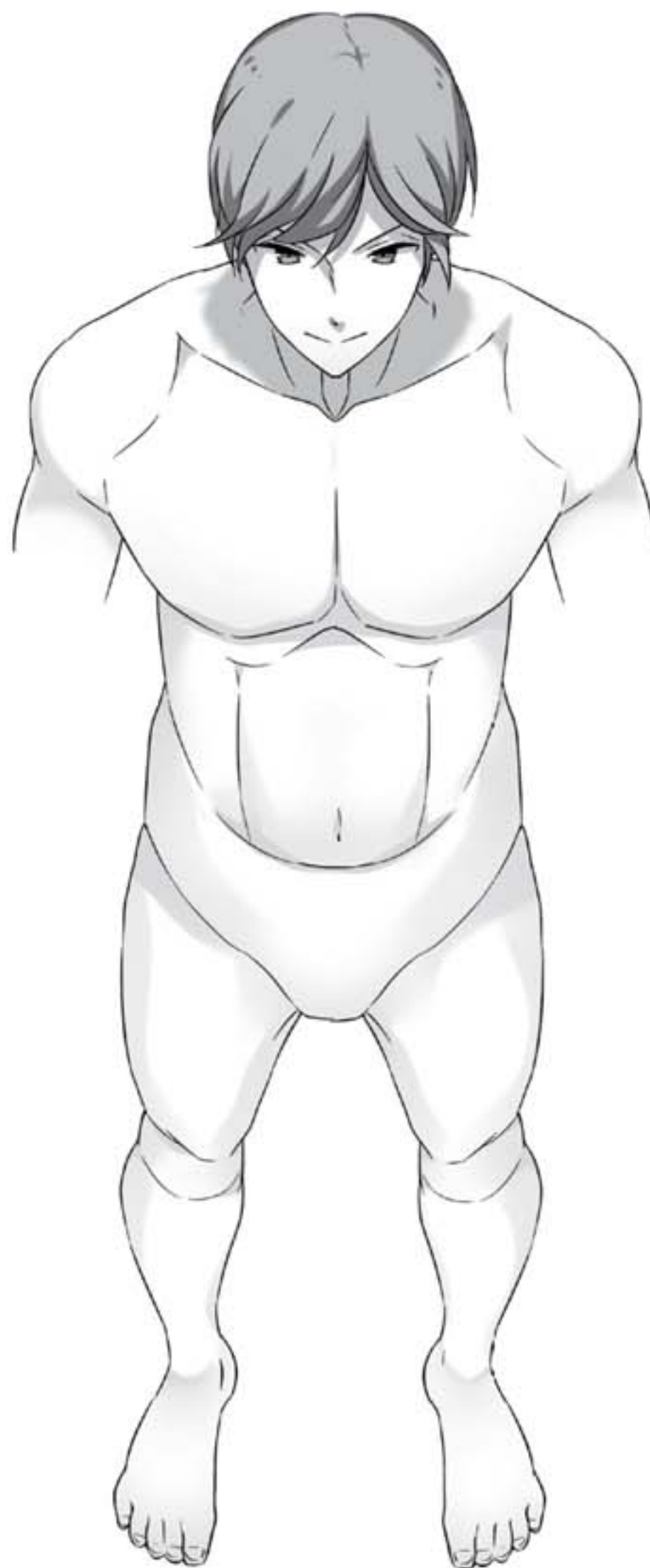
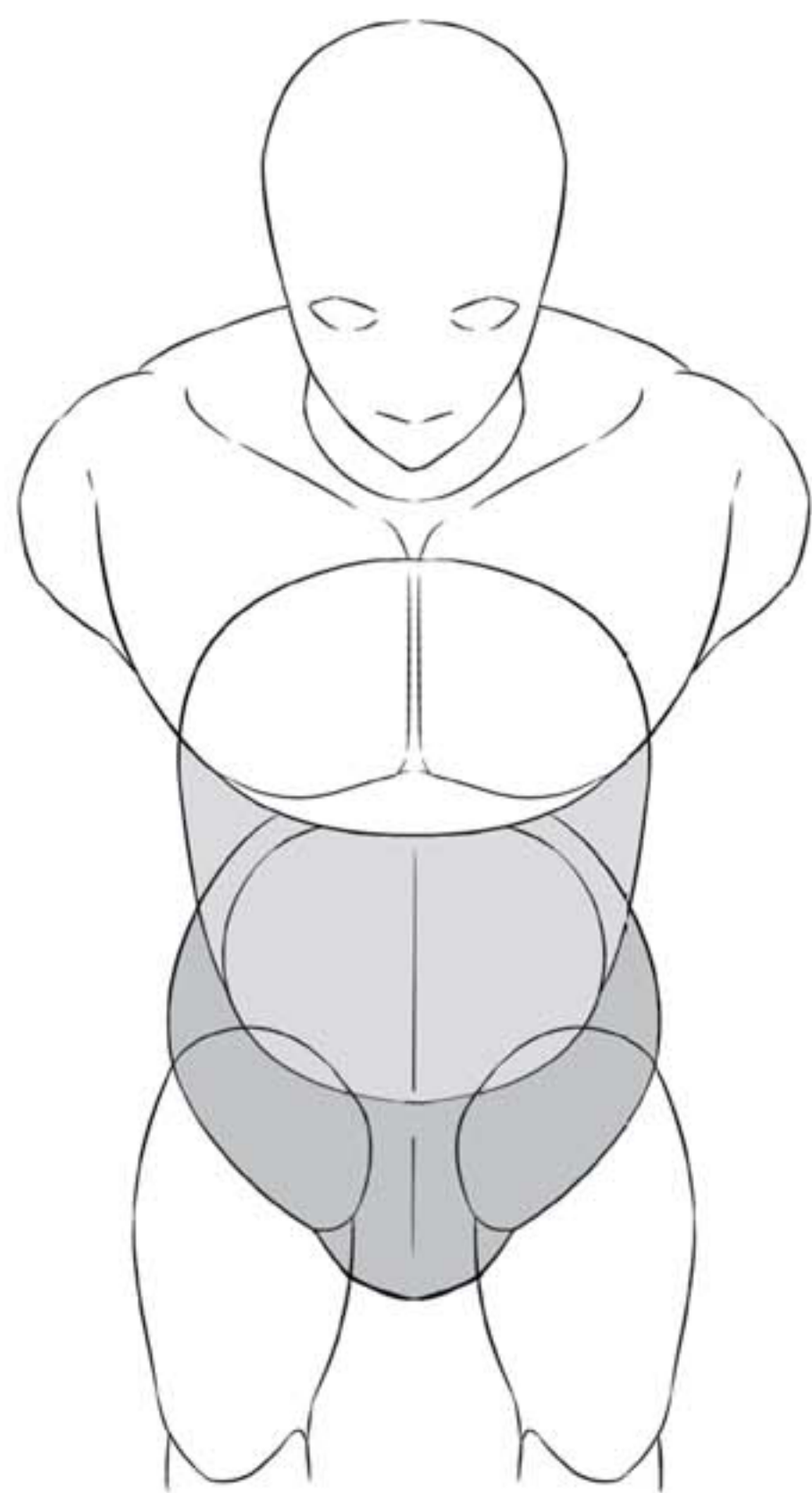
《アオリで見る腕の状態》



本来、上腕と前腕は同じくらいの長さなのですが、アオリがきつくなるほど、上腕より前腕が大きくなります。

フカンの描き方

フカンの描き方も、基本はアオリと同じです。今度は上から下へ、パーツを重ねていく感じです。



フカンがきつくなるほど、首は頭部に隠れて見えなくなりますが、あえて首すじのラインを少しだけ描いてあげましょう。

何もないと、首なし人間のように見えてしまいます。肩にめり込んだ首の表現をすることは、フカンポーズのキモといえるでしょう。



Point

フカンを描くときはあえて

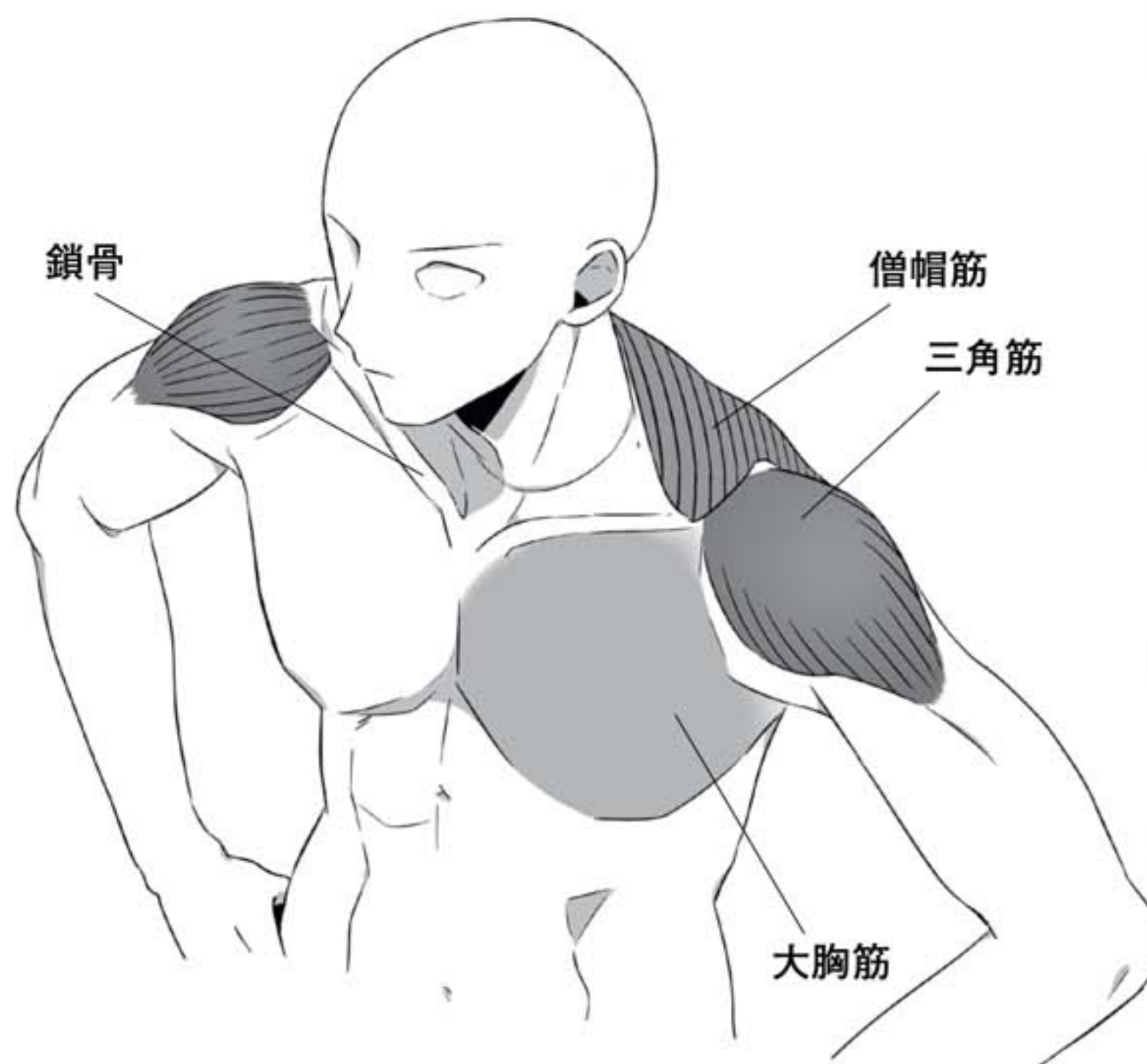
首すじのライン

を少し描き、肩にめり込んだ首を表現する。



まめ知識01

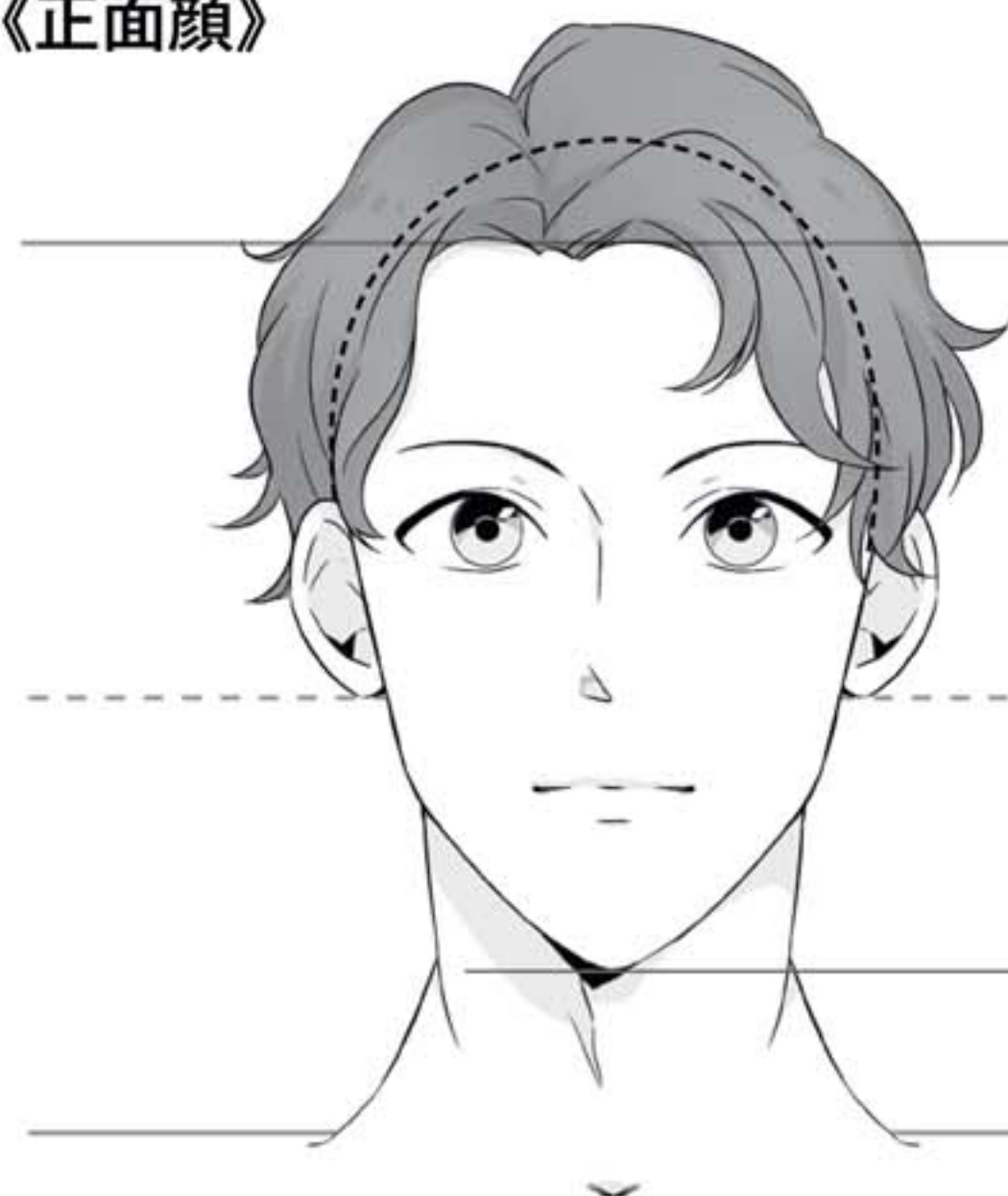
❖首をとり囲む筋肉たち



各筋肉の位置を知って、首筋のラインを正しいところに入れましょう。

アオリの顔とフカンの顔

《正面顔》



《アオリの顔》

ひたいがせまくなる



耳の下は同じ位置



アゴのラインが上がる



首が長く見える

顔のパーツの目・鼻・口は、耳より上に集まる
ひたいはせまくなり、アゴうらが見えるようになる

最後に、顔のアオリとフカンについて考えてみましょう。

どちらも**耳の位置**がポイントになります。

アオリがきつくなるほど、顔のパーツは耳のラインより上がっていきます。

逆にフカンがきつくなると、顔の各パーツは耳より下へさがっていきます。

《フカンの顔》

ひたいが広くなる



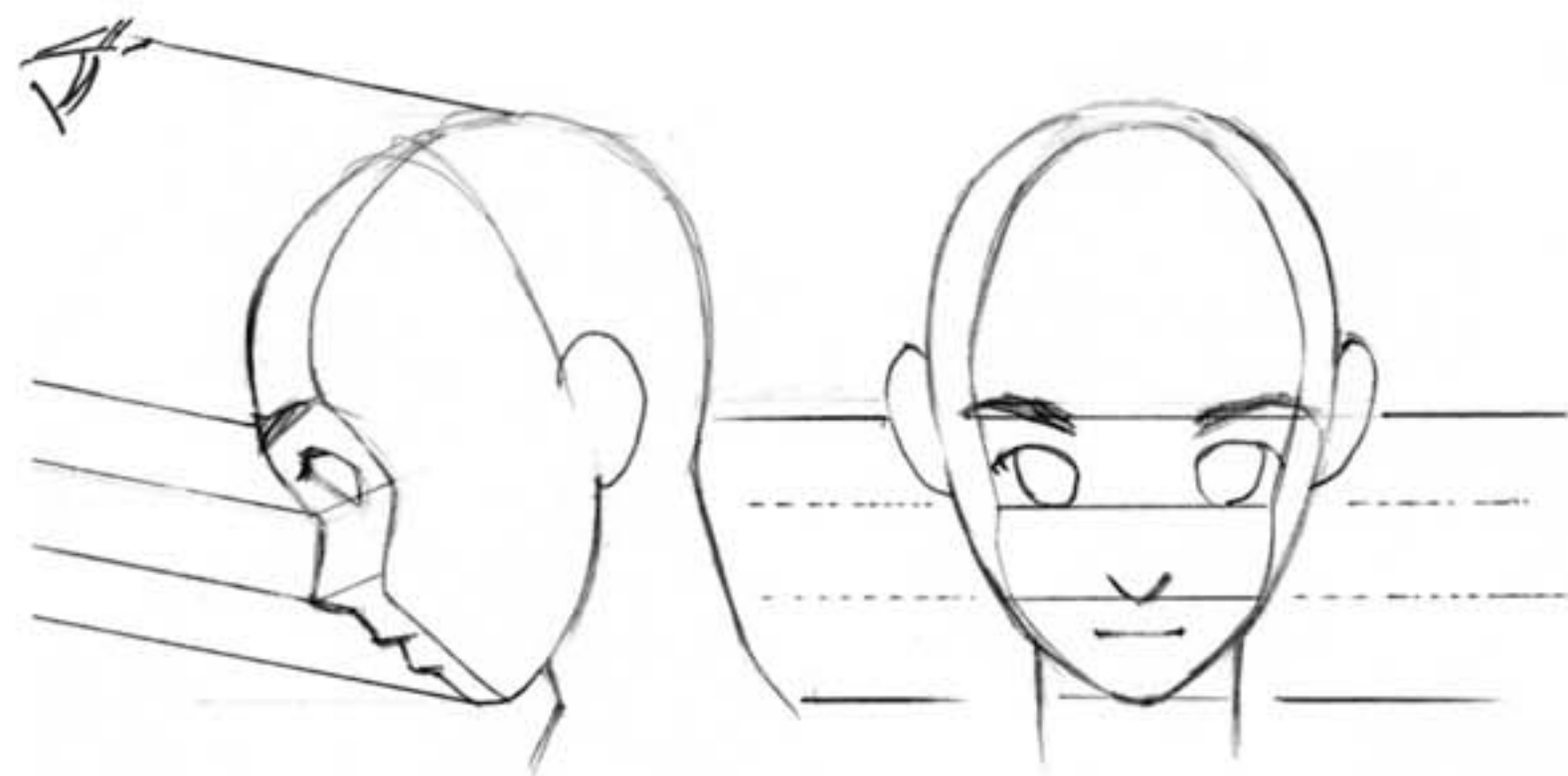
首が肩にめり込む



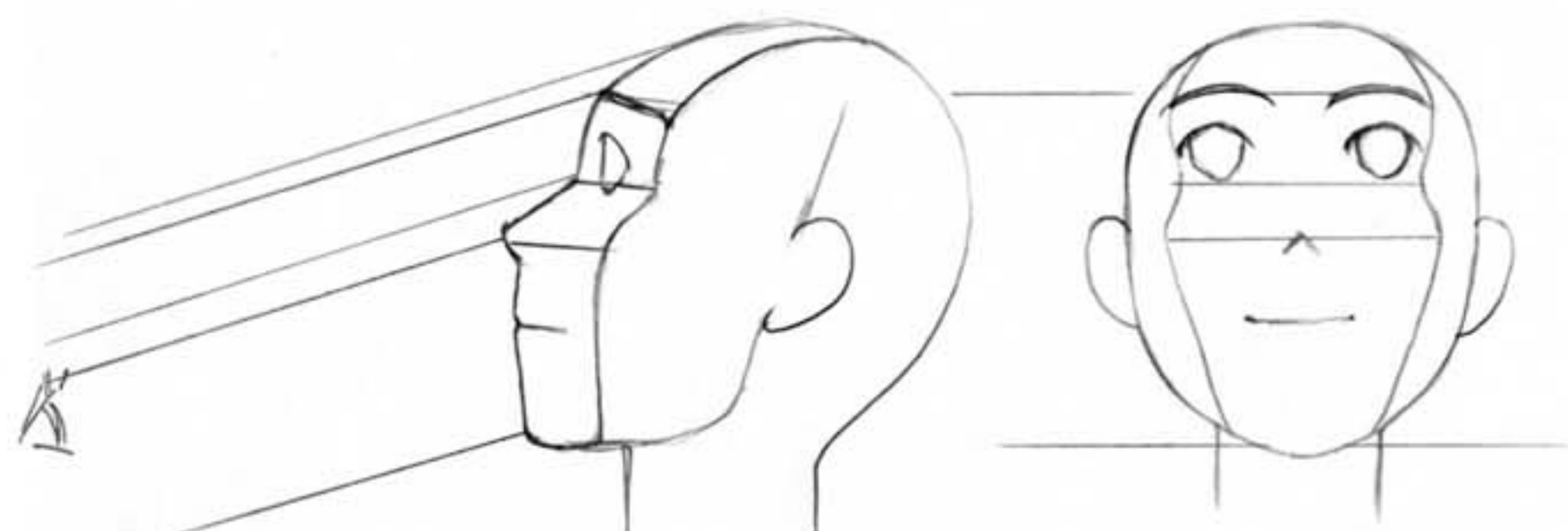
アゴと鎖骨が
近づく

顔のパーツは耳より下に集まる
ひたいが広くなり、首は肩に埋まっている

《フカンの顔例》アイレベルは頭頂部あたり



《アオリの顔例》アイレベルはアゴのあたり



05 パースの注意点 腕と肩

パースをつけると、体のつながりがわかりにくくなる場合があります。特に、腕や肩や手の位置には注意しましょう。

アオリでまちがえやすいポイント

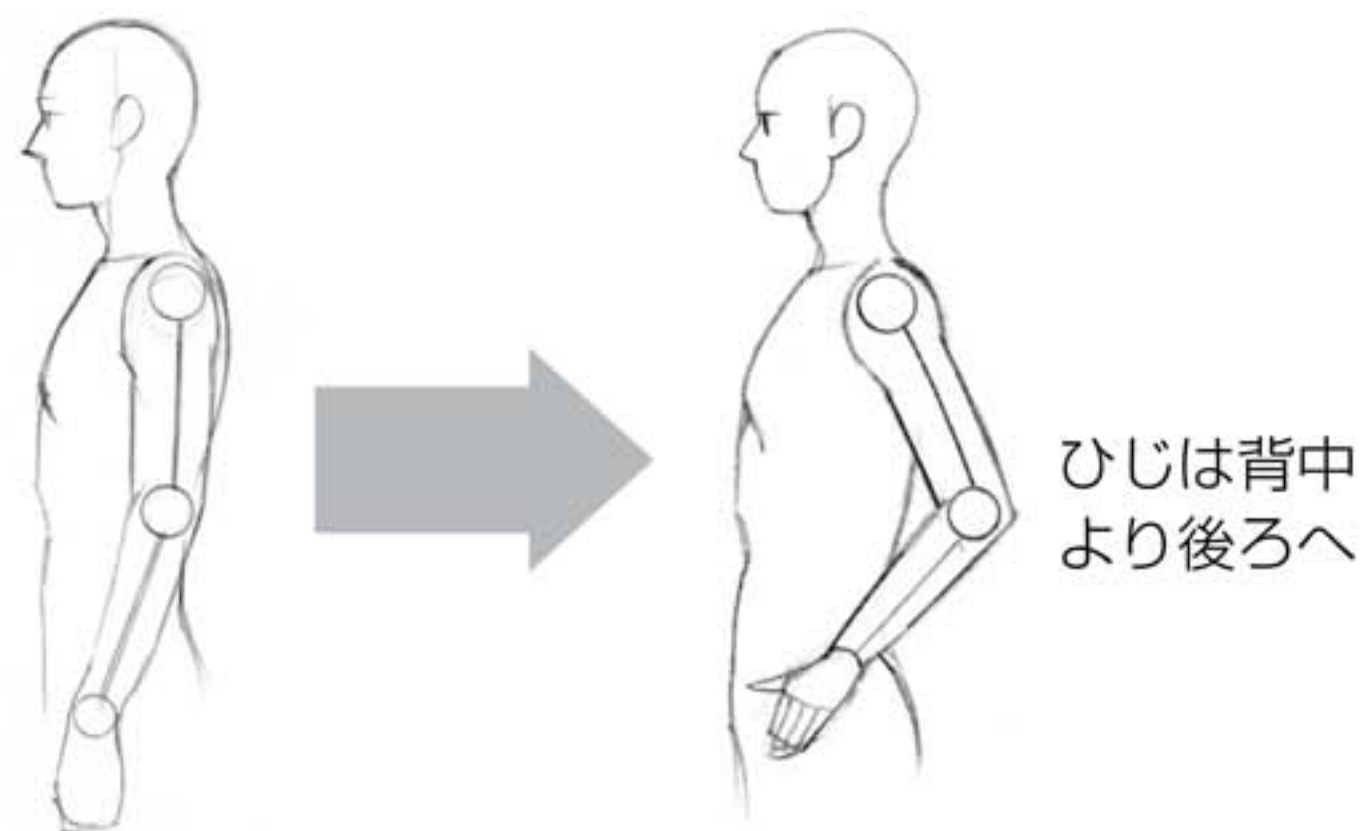
作例A



❖ 腕の位置

左の作例Aは、腰に手を当てるポーズをアオリで描いたものですが、大きなまちがいがあります。

検証のために、ポーズを横から見てみましょう。腰に手を当て胸をはると、ひじは背中より後ろへいきます。



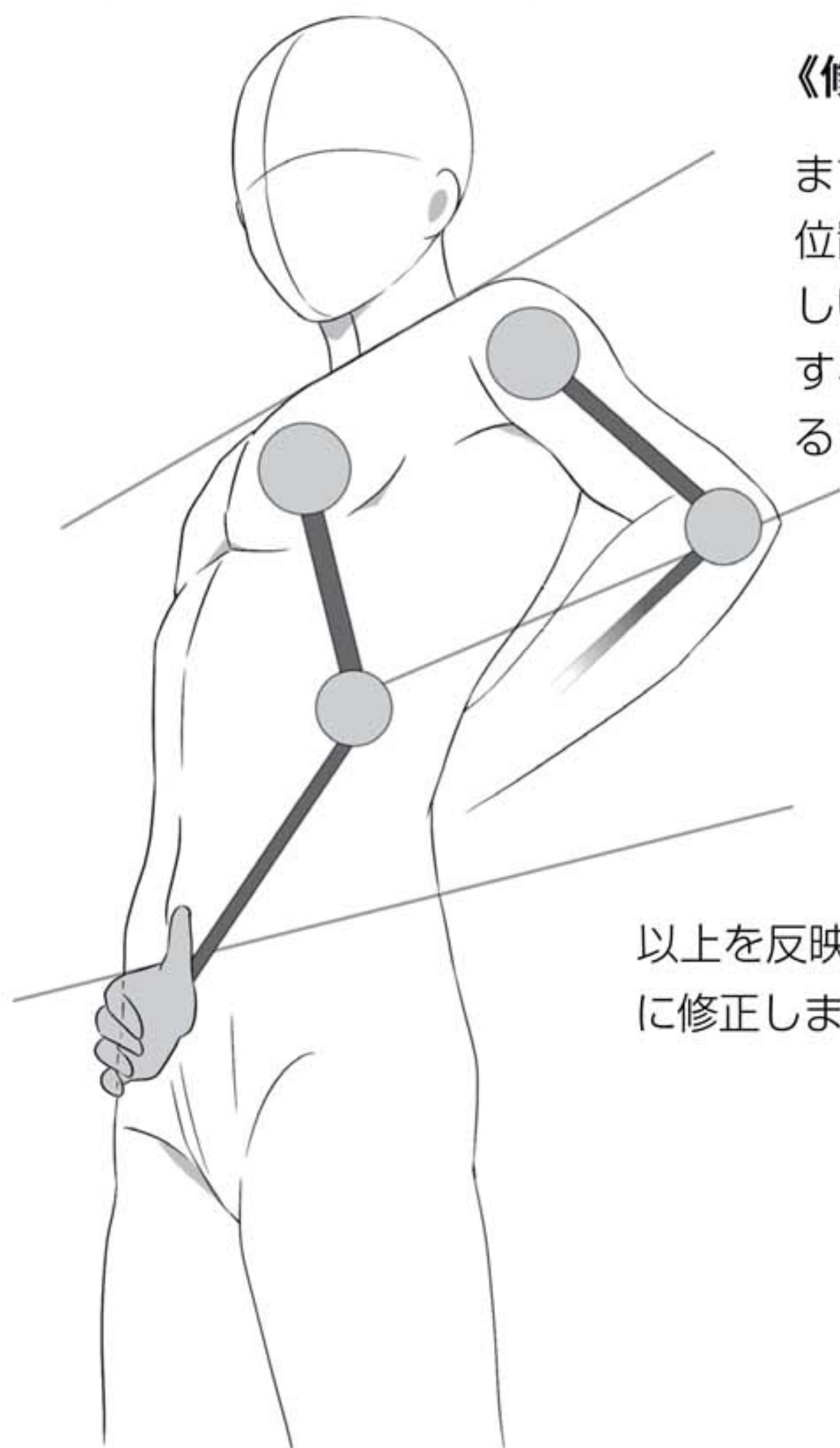
つまり、右腕をわざと前へ突き出さない限り、作例Aのように右腕が見えることはありません。

《修正》

まずは、体の傾きと左ひじの位置から、右肩と右ひじの正しい位置を割り出します。すると右腕は、ほぼ体に隠れることがわかります。

以上を反映させて、作例Bのように修正しました。

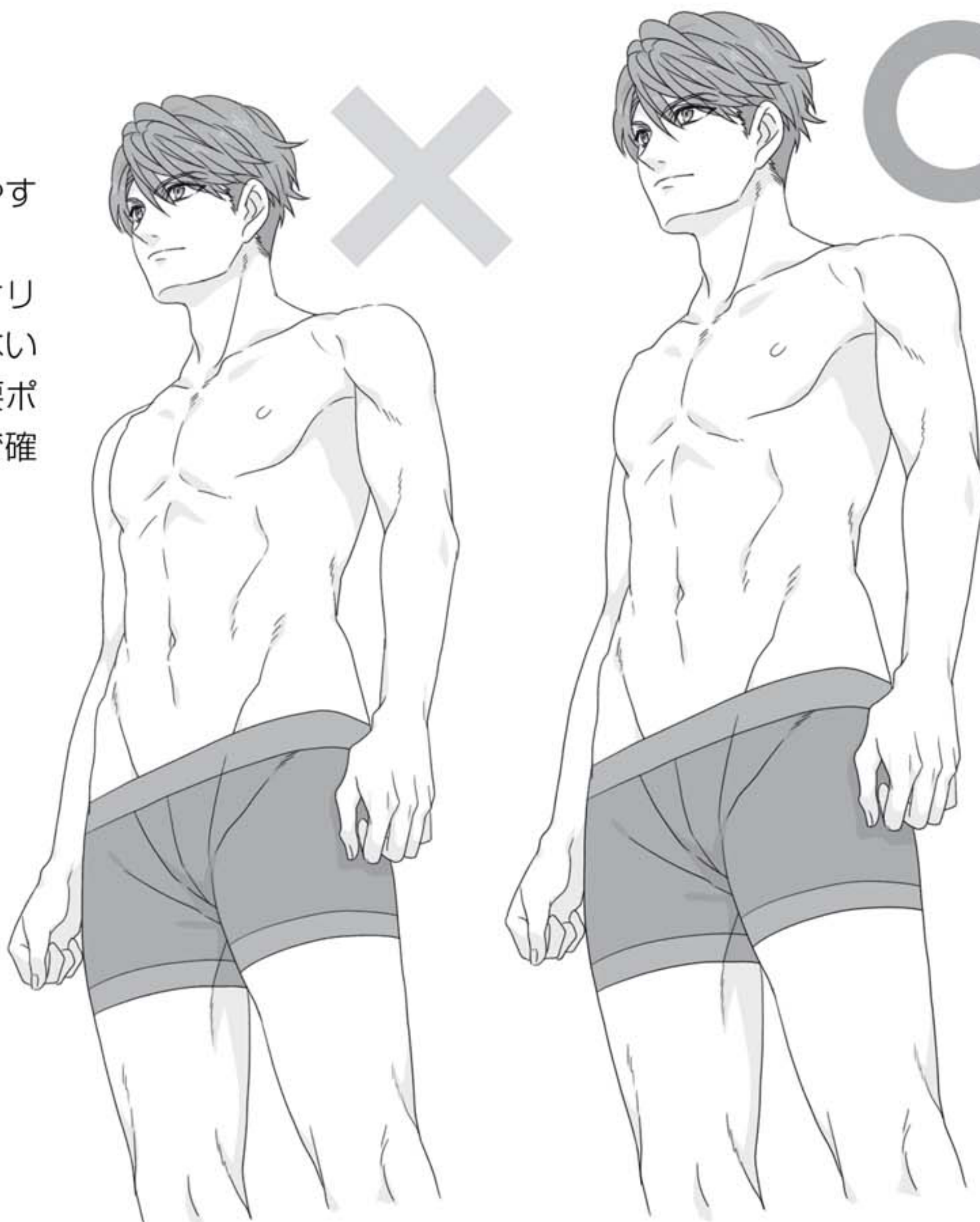
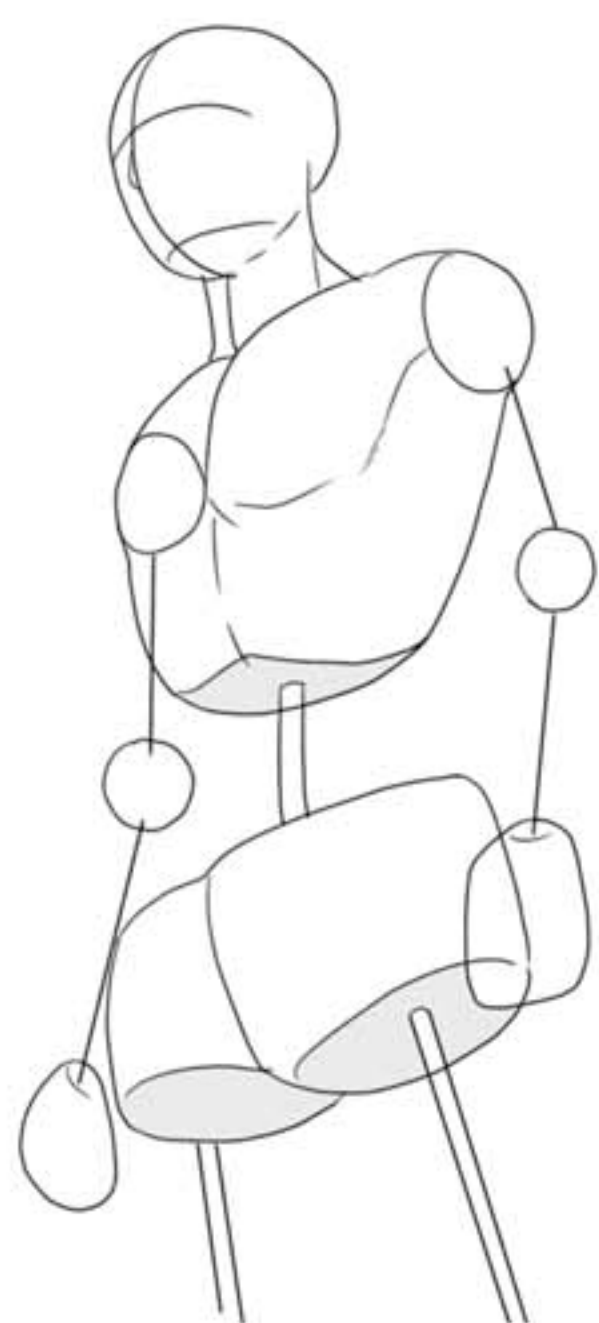
作例B



❖ 肩の位置

もうひとつ、アオリでまちがえやすいのは、**奥側の肩の位置**です。

肩は意外と背中寄りにあり、アオリになると胴体に隠れて肩が見えない場合があります。肩は骨格の重要ポイントですので、つねにアタリで確認するようにしましょう。



38

フカンでまちがえやすいポイント

作例C

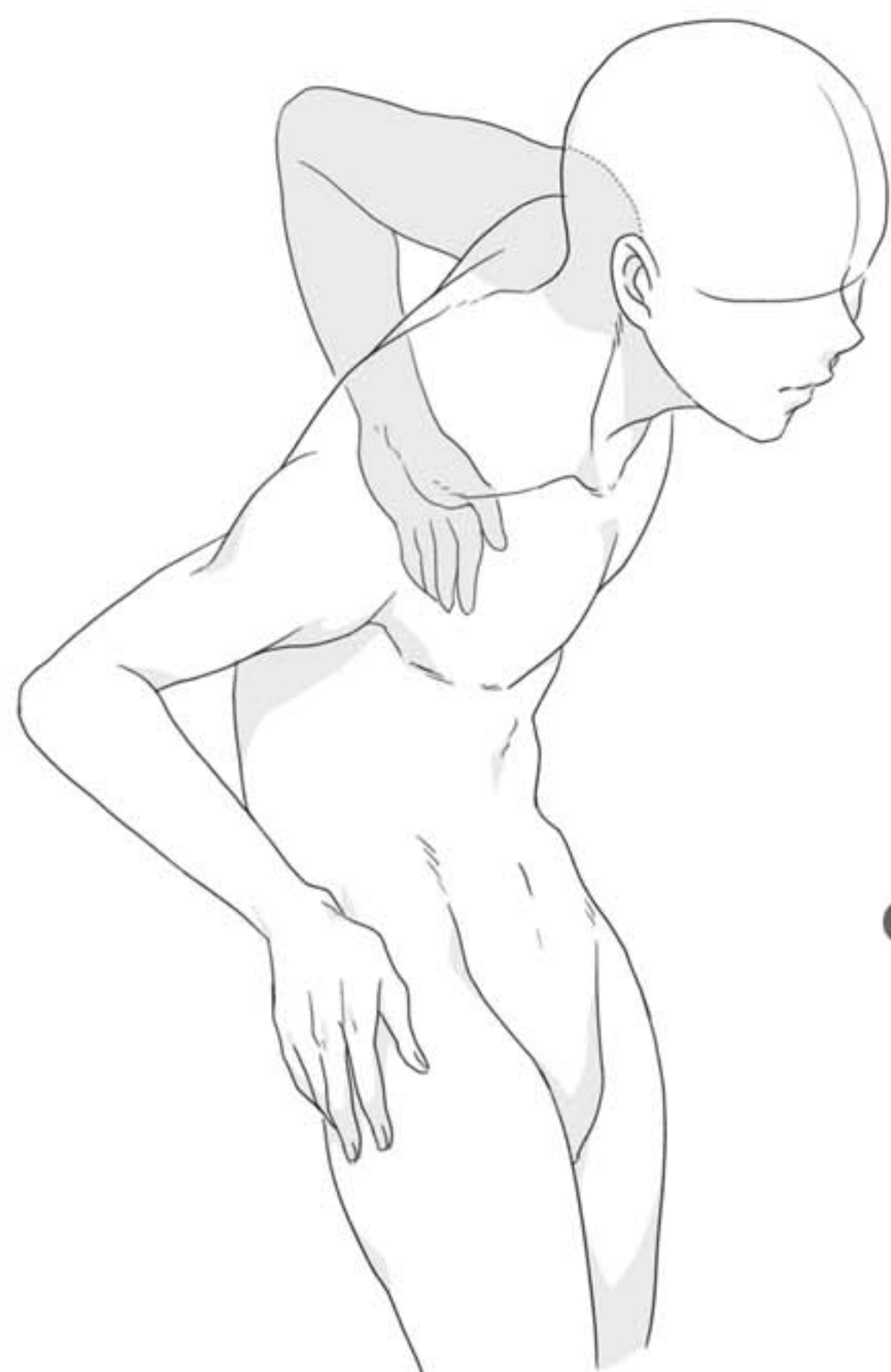


❖ 手の位置

作例C はフカンです。一見何も問題ない、カッコいい絵に見えますが、よく見ると、左の手が体のどこに接しているのか不明です。



❶ そこでまず、見えている胴体のアタリをとってみます。



②次に、左腕の隠れている部分を描き足します。

《正面から見た図》



③すると、左手は腰ではなく、わき腹のあたりにきてしまっているのがわかりました。

《修正》

左手を右手と同じ腰骨に置いて、腕全体のアタリを描き入れます。すると、左手はほぼ体に隠れることがわかりました。



アタリの絵をアレンジして、左腕のひじをチラッと見せる形で、**作例D**を描きました。自然な体の構造からすると、このくらいが限度でしょう。



作例D



このように、パースのついたポーズなどでは、**見えない部分**もアタリをとって、絵の矛盾を防ぎましょう。

Point

パースのついたポーズは、**見えない部分もアタリをとる。**

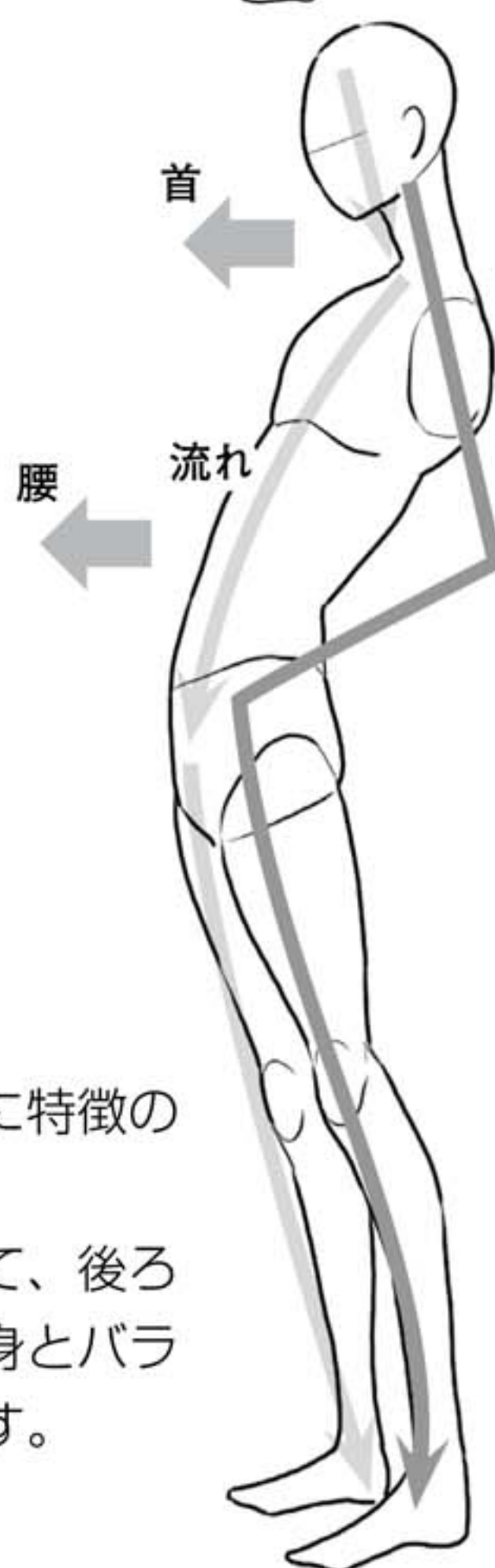
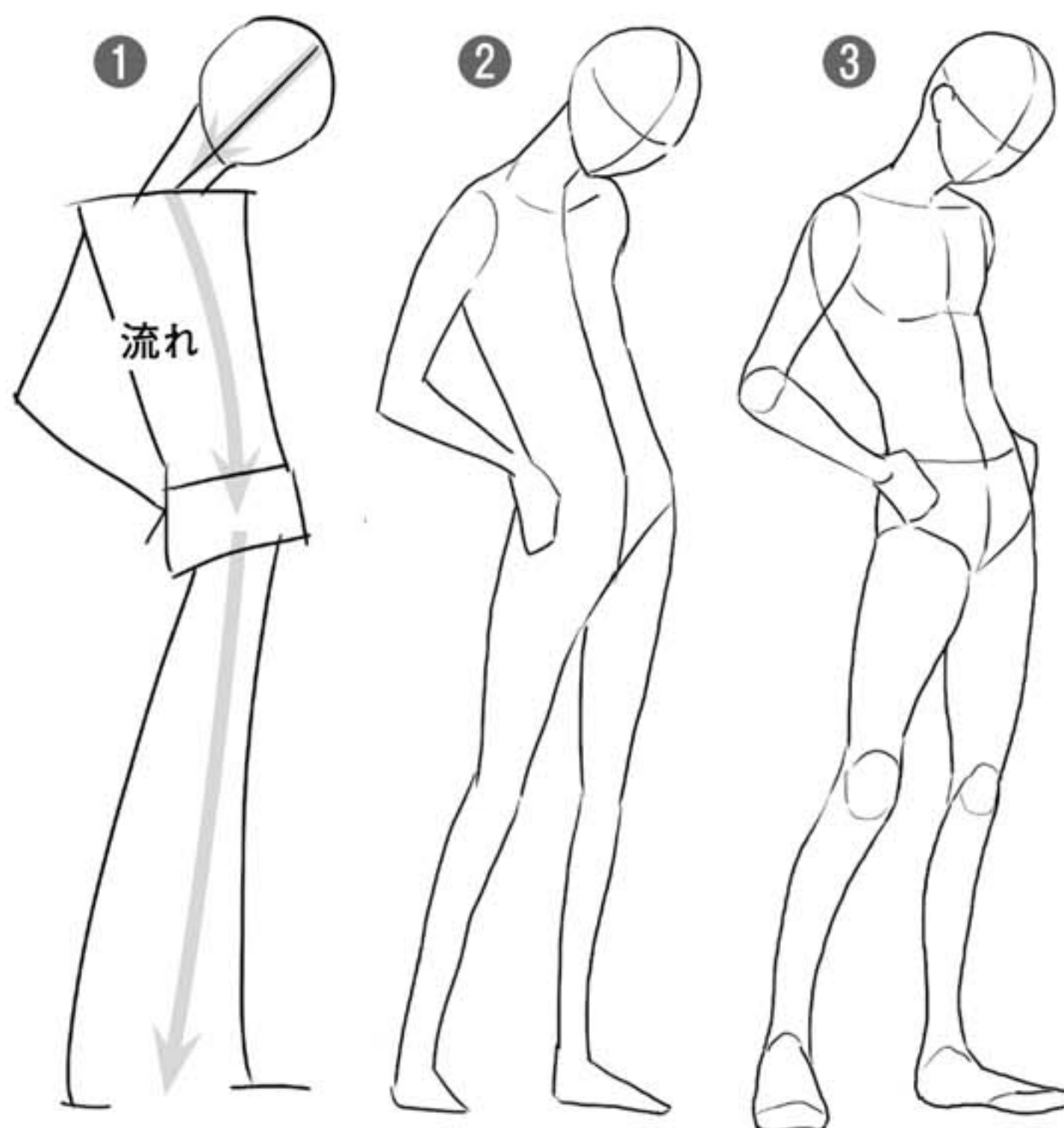
06 流れを作ってポーズを動かそう

動きを感じるイラストは、いったいどう描けばよいのでしょうか。順を追って解説していきます。

ポーズを描く手順

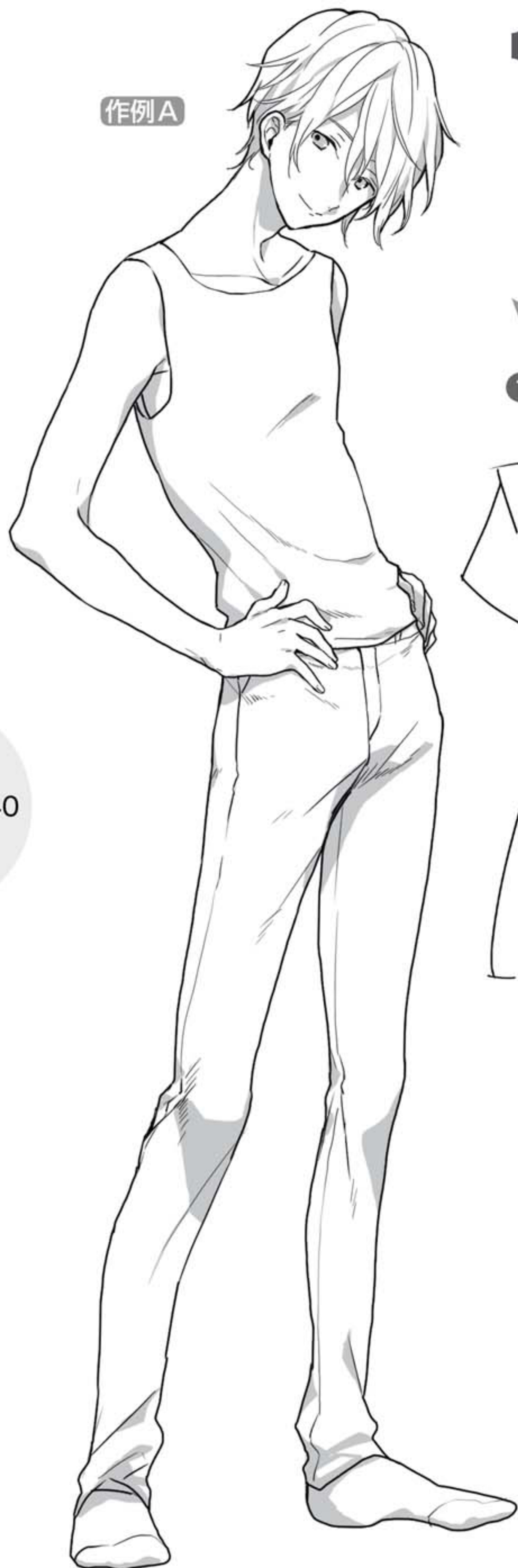
- ① ポーズに動きをつけたいときは、まず**全身の流れ**を考えます。
- ② 流れに沿って頭部、胸部、腰部、脚の位置と大きさを決めます。
- ③ 骨格のアタリや、正中線を考えつつ、体を作っていきます。

完成：首をかしげたやさしげなポーズになりました。



突き出した腰に特徴のあるポーズ。
首を前に倒して、後ろに引いた下半身とバランスをとります。

作例A



作例B

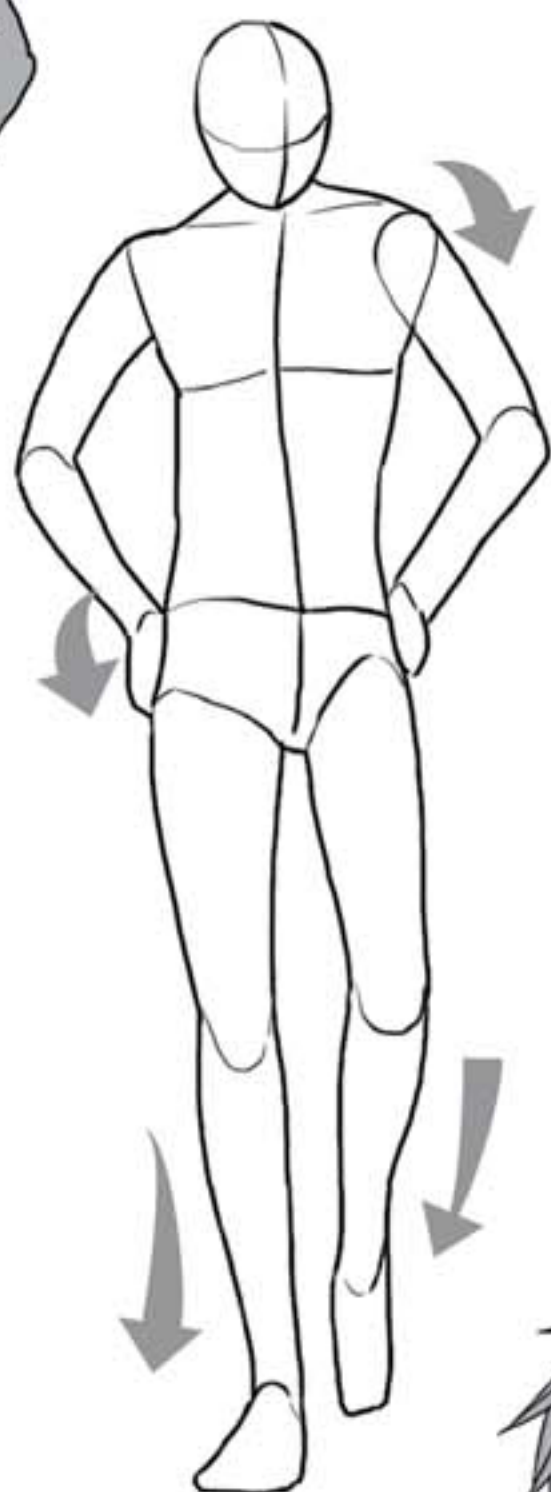


動きを加えたポーズ

作例C



歩きながらのポーズ。
体を左右にひねる動きを
表現します。



作例E



ひじと胴が作る三角
形が特徴のポーズ。
ここを目立たせるた
めに、ほかはシンプ
ルにしています。

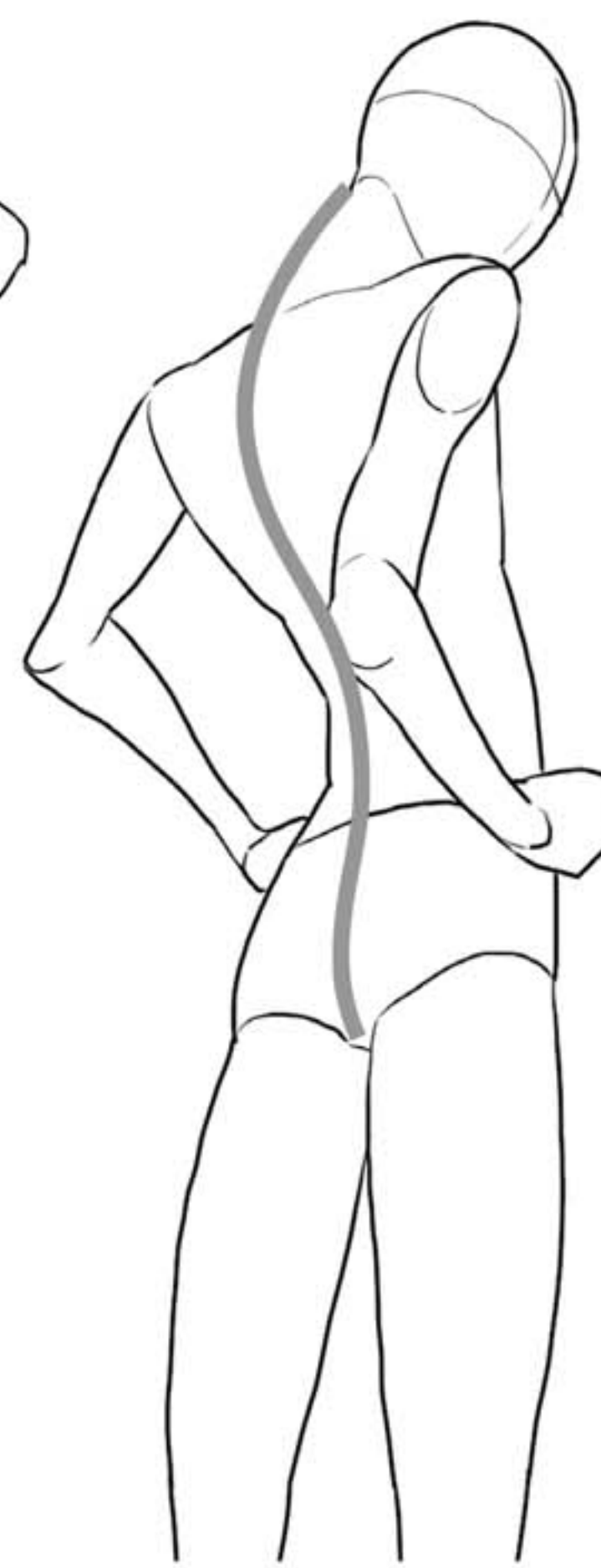


三角形

作例D



反った背中と、肩ごしの視線。
後ろを見る一瞬をとらえて
います。背中から脚に
かけての流れが、この
ポーズのテーマです。



07 腕を伸ばすポーズ

腕を伸ばしたり、突き出したりするポーズは、漫画作品中のキメポーズや一枚絵のイラストでも、たいへん使用頻度の高いポーズです。

手前の腕を伸ばすポーズ

まず、ポーズの基本を考えてみます。
右の**作例A**は、手前の腕を伸ばすポーズで、コントラポストを取り入れています。
注目すべきは、**筋肉のつながり**を反映した**肩の形**と**腕の形**です。
順番に見ていきましょう。

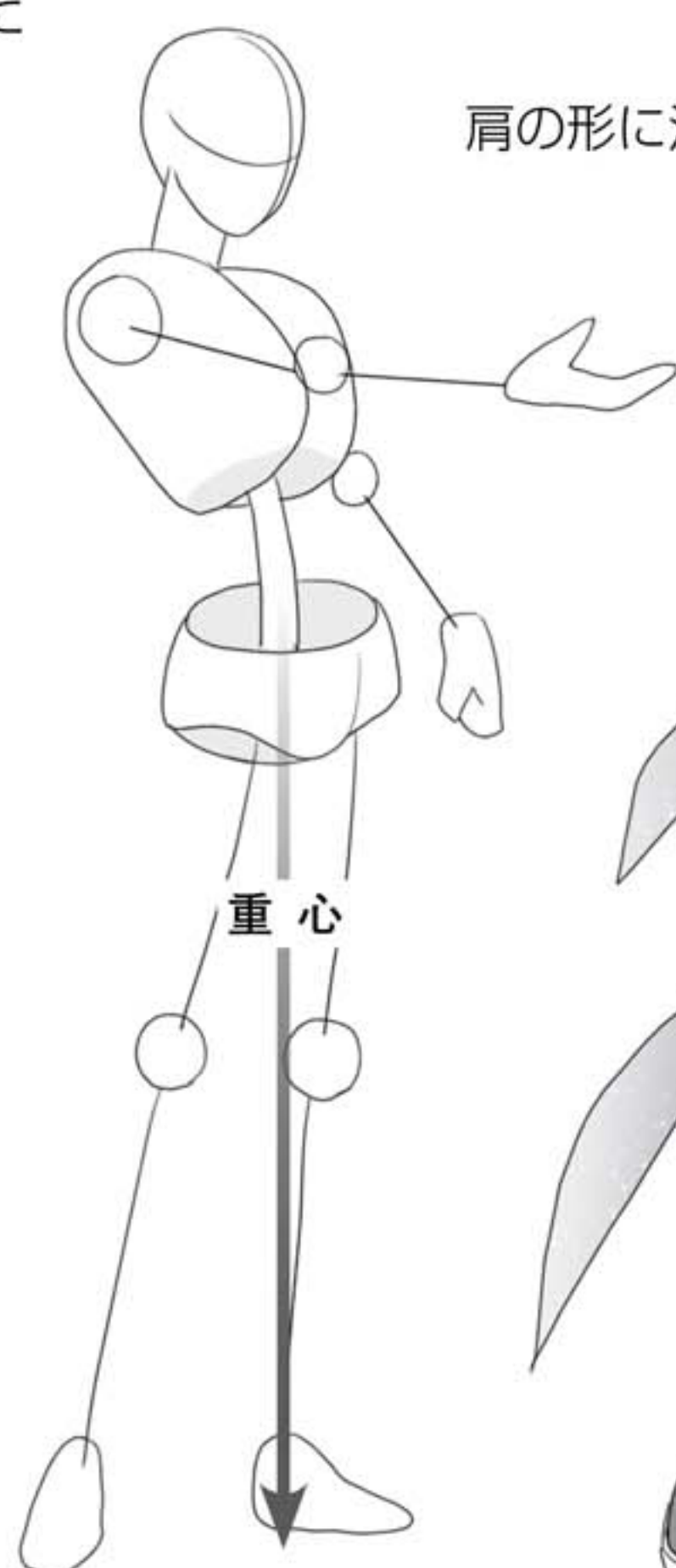
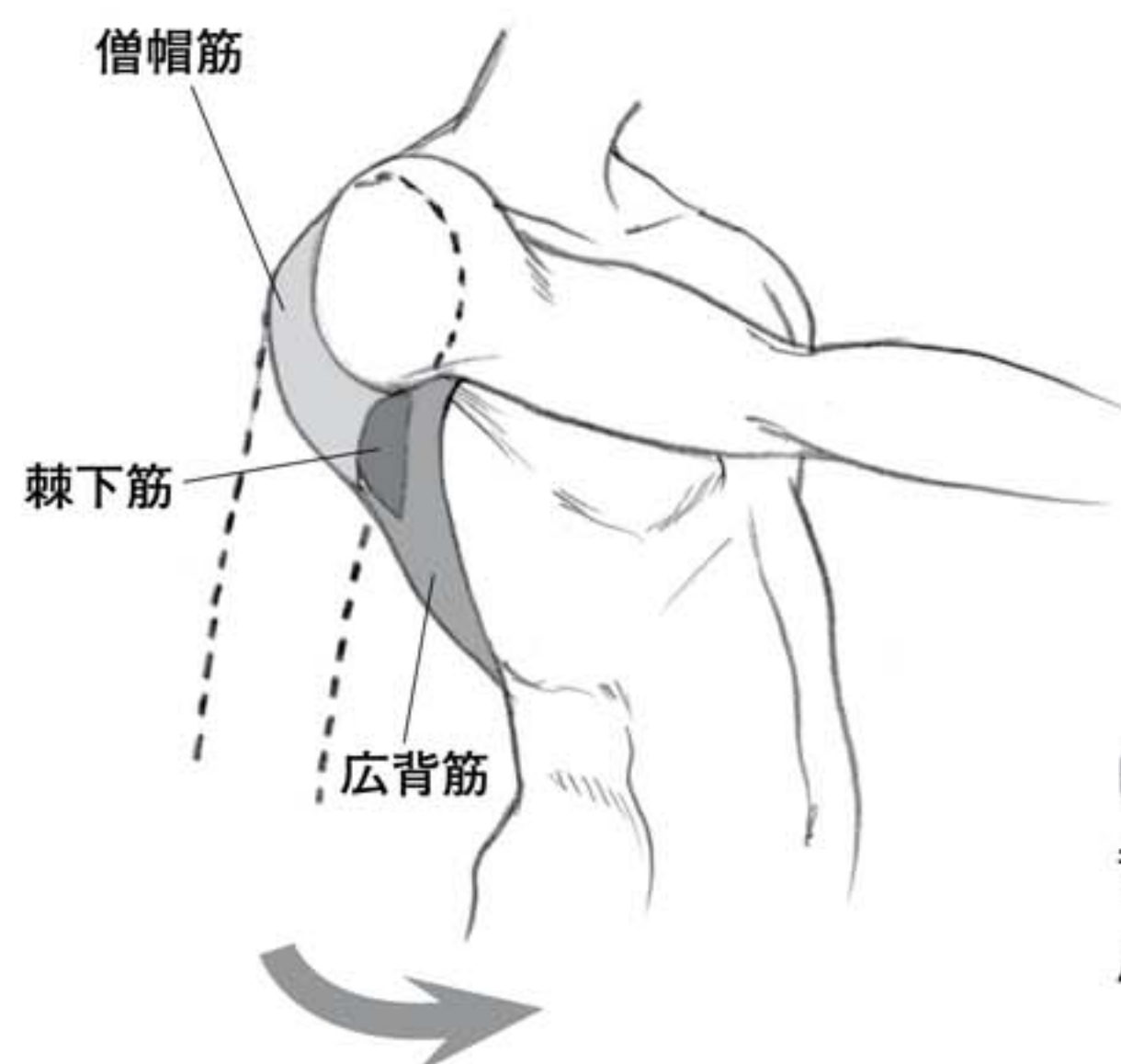
Point

筋肉のつながりを考慮して
肩の形と**腕の形**を描く。

❖肩の形

腕を前へ出すと、肩関節が前へ動きます。
このとき、関節まわりの背中側の筋肉（僧帽筋・棘下筋・広背筋）もいっしょに前へ動いて、肩の後ろに**背中の肉の盛り上がり**ができます。

肩関節が前へ動くと、
背中側の筋肉も動く。



肩の形に注意



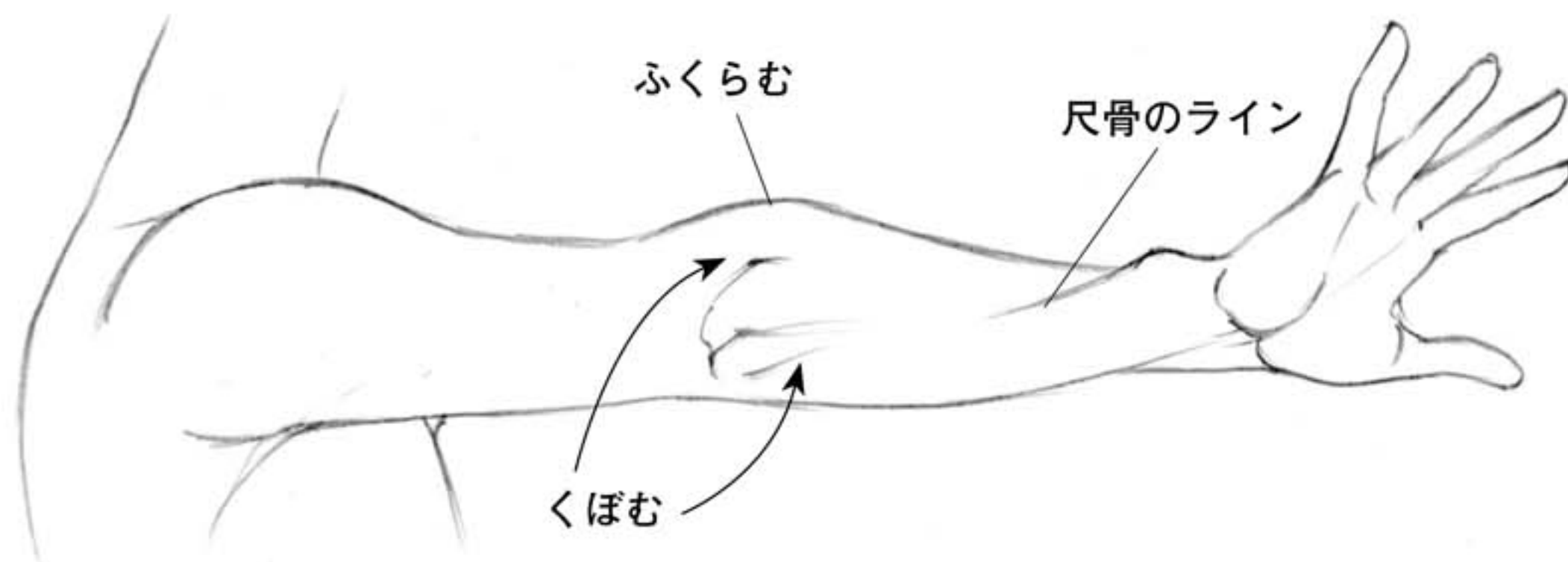
背中の筋肉の盛り上がりを
反映した場合



背中の筋肉を考慮
しなかった場合

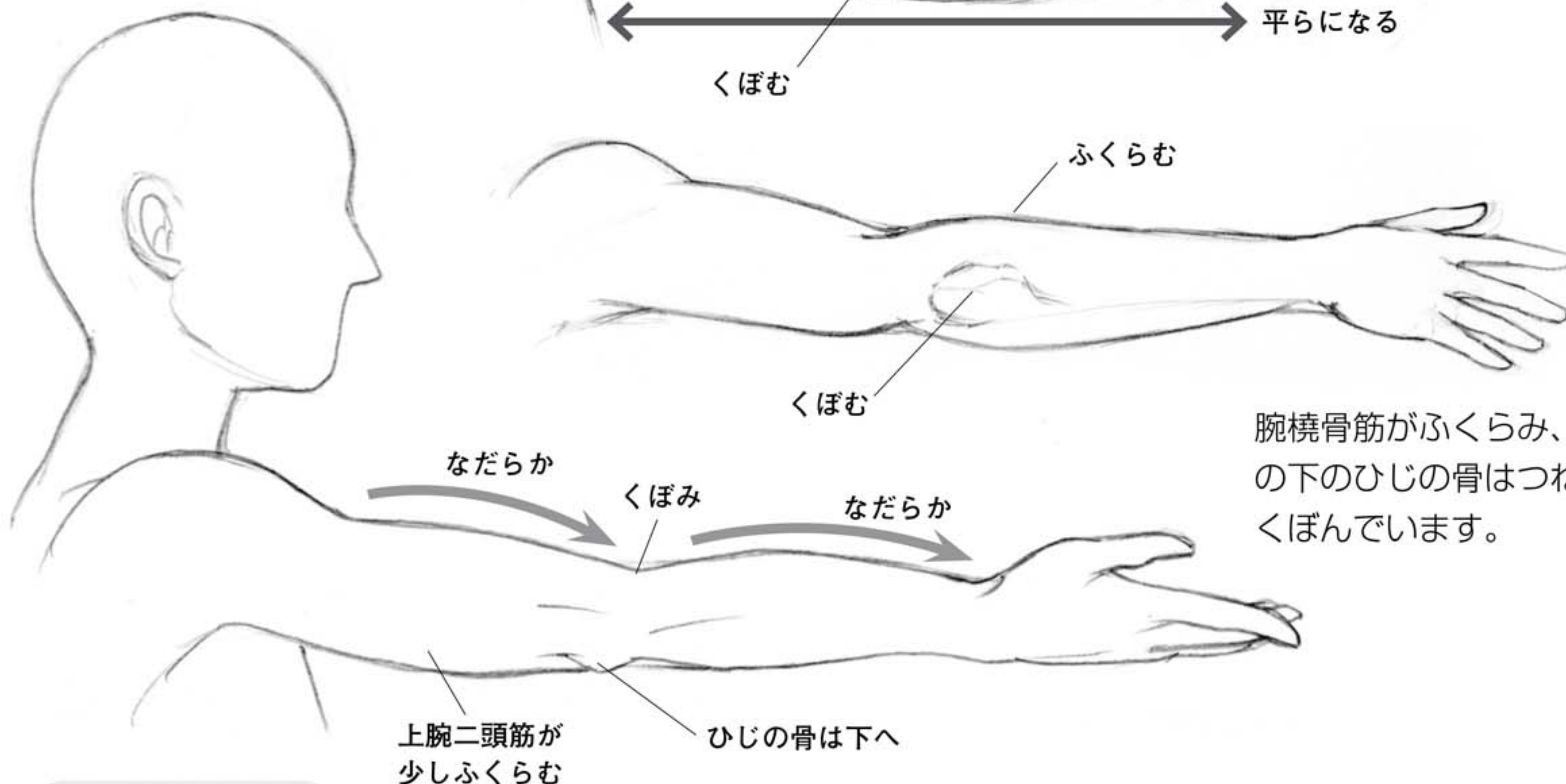
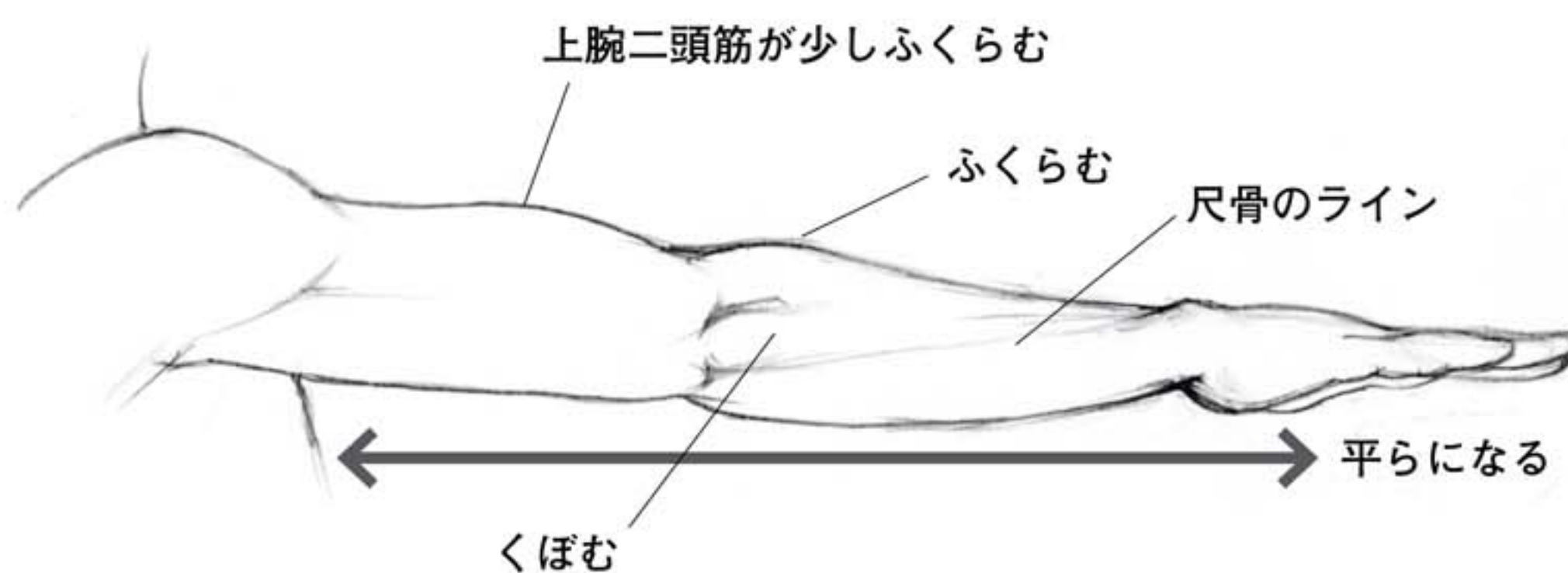
❖ 伸ばした腕 外側（小指側）から見たときの变化

腕を描くときは、**ふくらみ**と**くぼみ**に気をつけます。手前側の伸ばした腕の、どこがふくらんでどこがへこむのか、手首を回転させながら確認しましょう。



手のひらを外側に向けると、前腕が大きくねじられ、尺骨のラインがくっきり出ます。

ぐるりと回転させていくと、腕全体の印象がどんどん変わります。

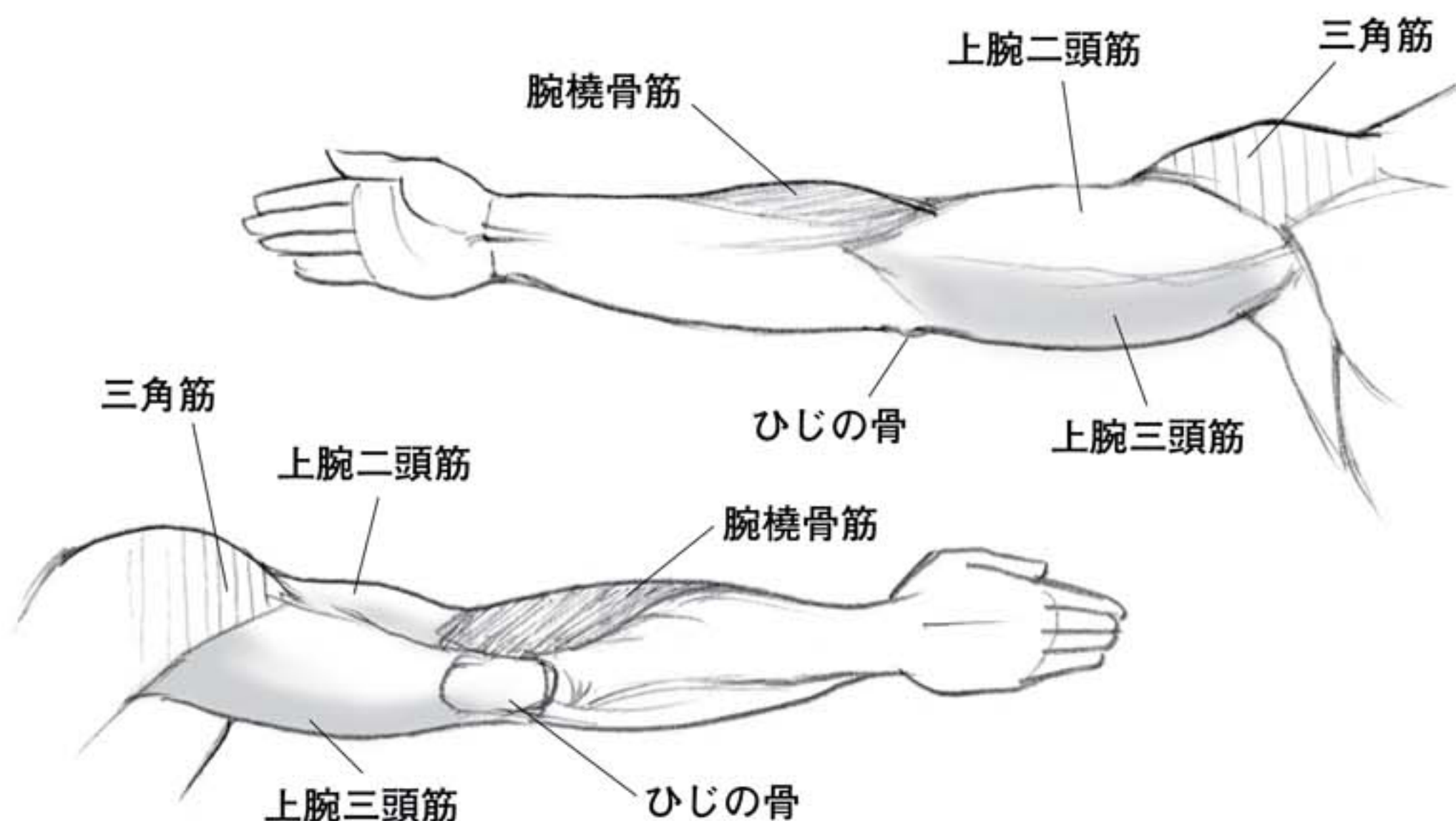


腕橈骨筋がふくらみ、その下のひじの骨はつねにくぼんでいます。

まとめ知識02

❖ 腕の筋肉について

筋肉のつながりと、その形のパターンを覚えましょう。ふくらむところ、くぼむところのシルエットを覚えれば、応用でさまざまな角度の腕を描けるようになります。

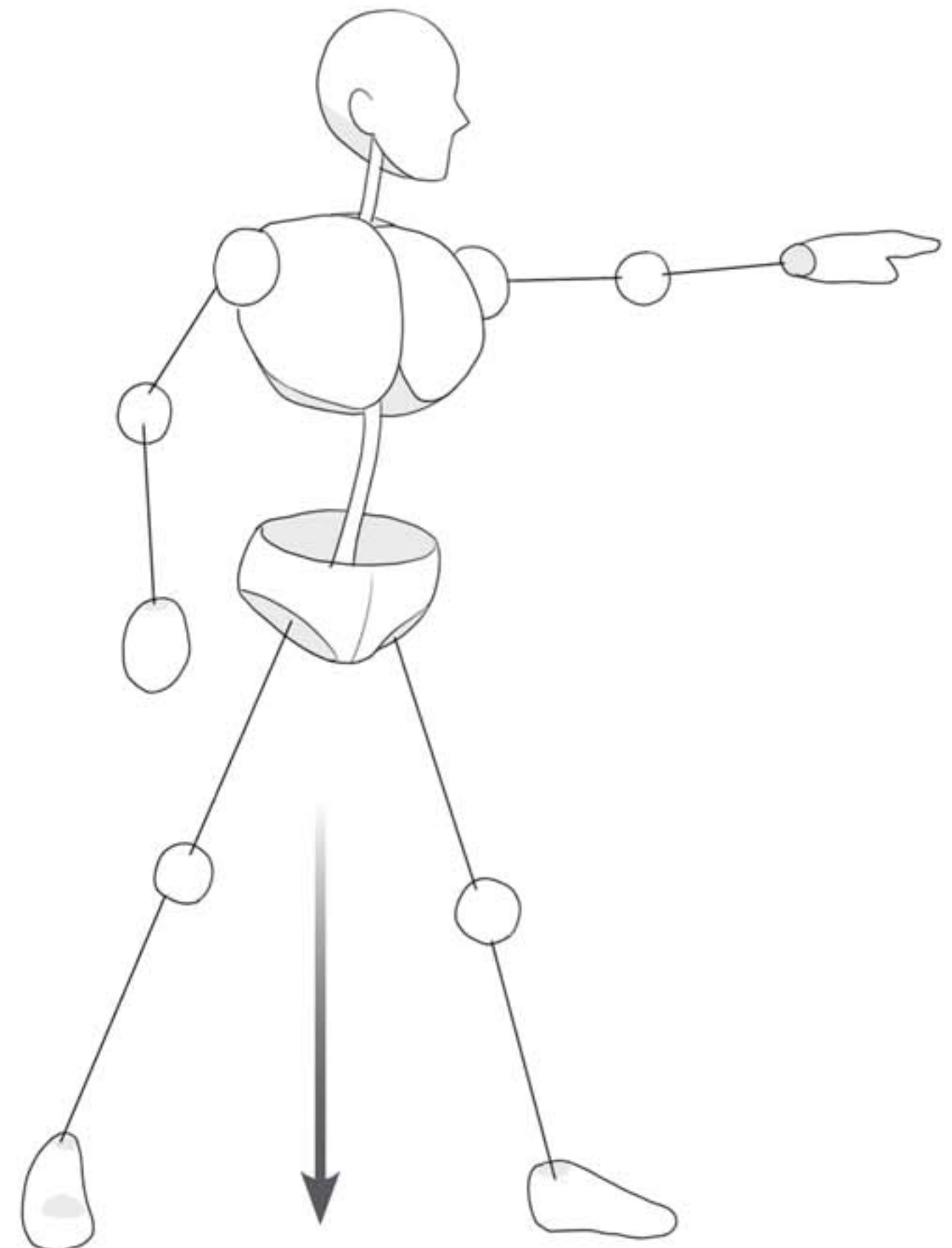
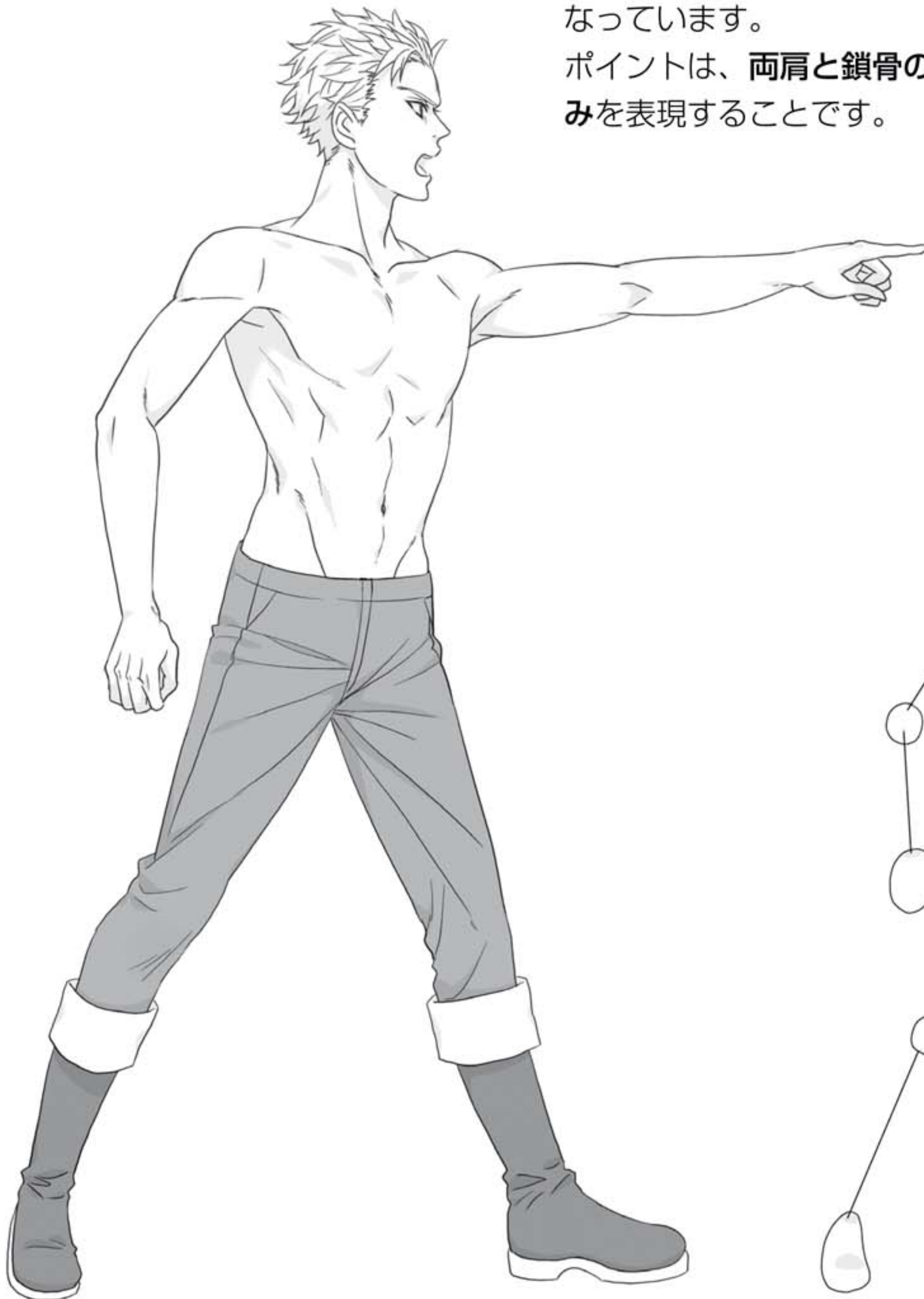


奥側の腕を伸ばすポーズ

今度は、奥側の腕を伸ばすポーズです。

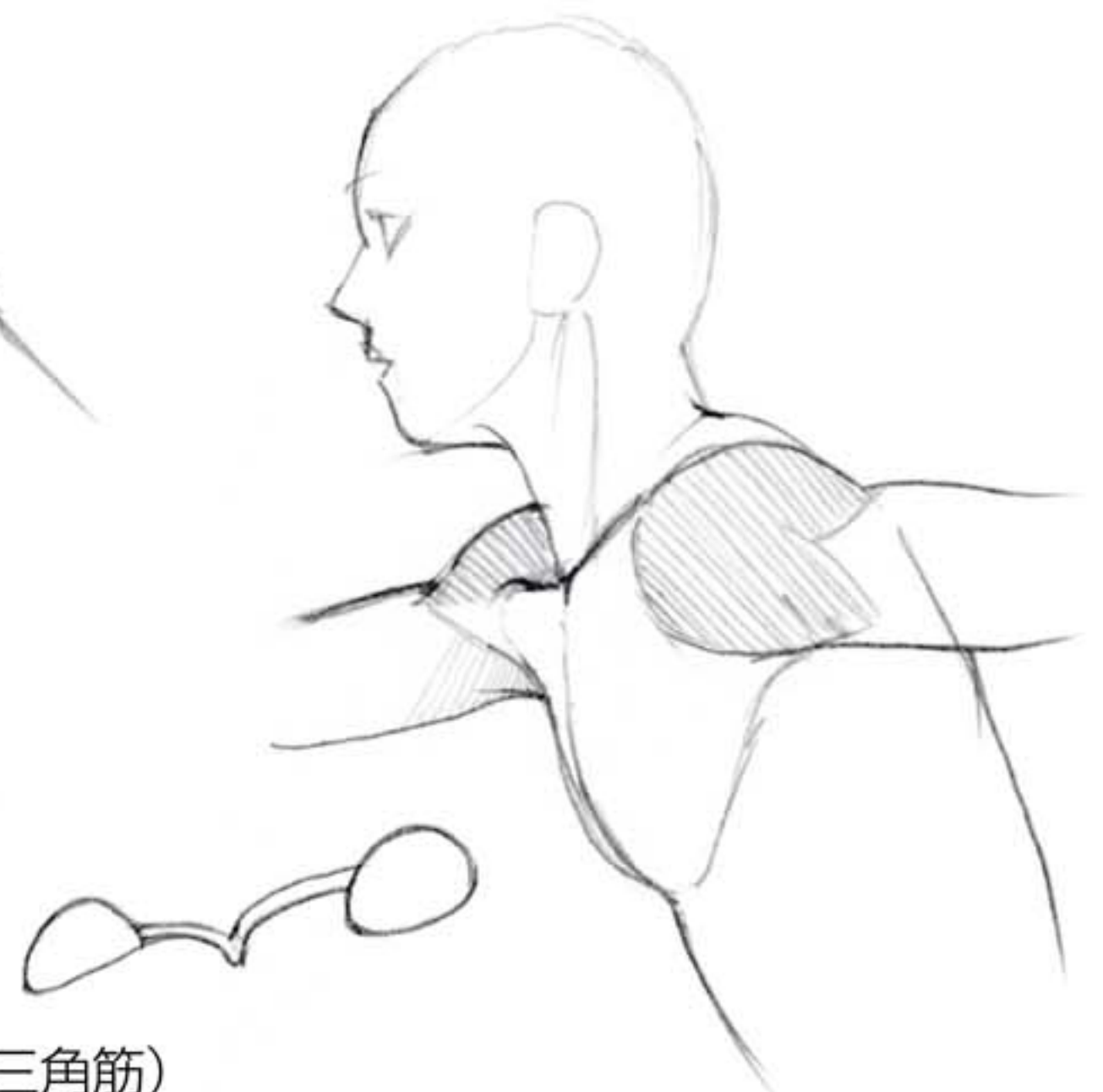
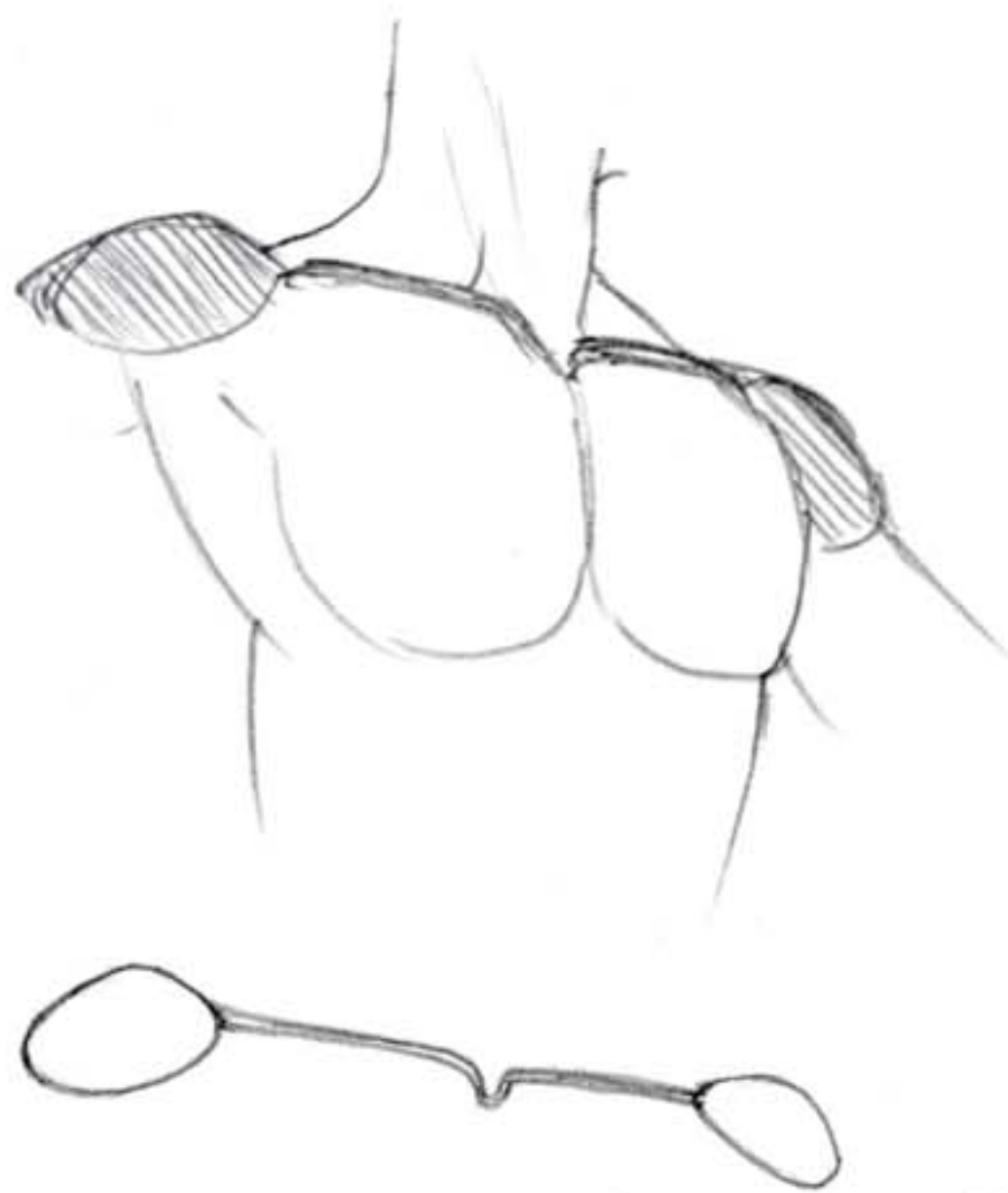
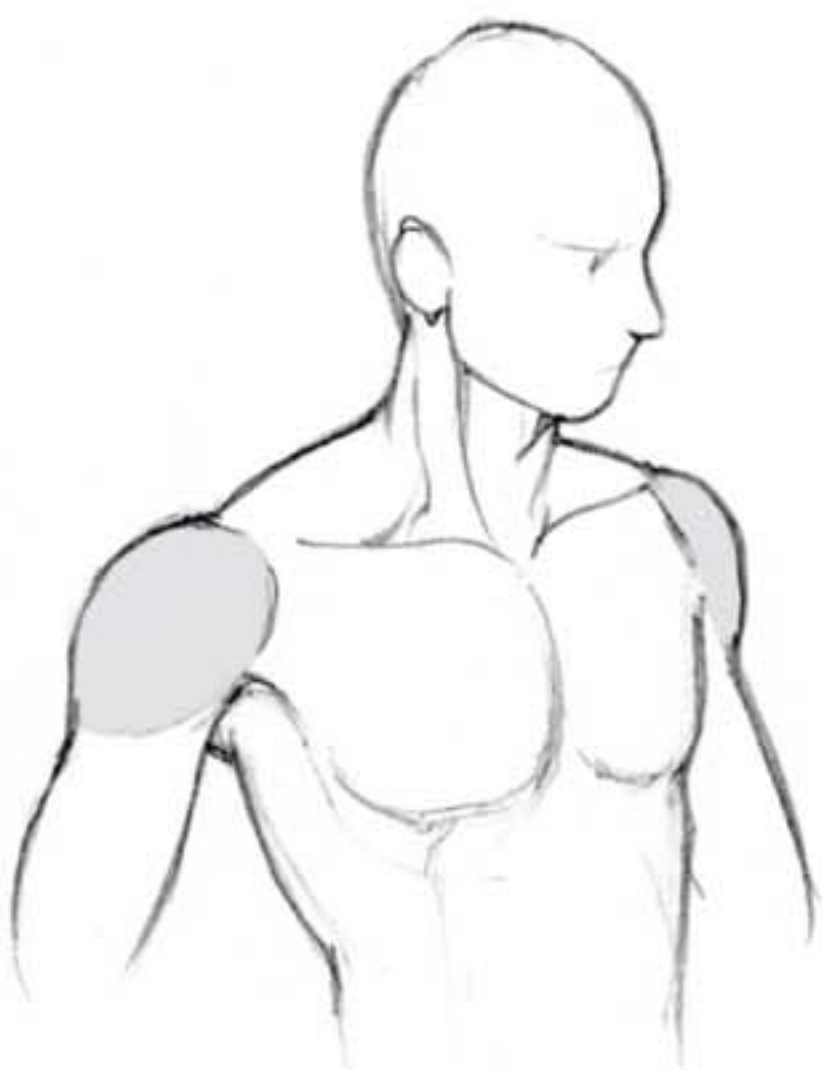
下の作例は、右肩から左手の指先まで、一直線に伸びたポーズになっています。

ポイントは、両肩と鎖骨のつながり、腕の筋肉のふくらみとくぼみを表現することです。



重心はまん中

❖ 両肩と鎖骨のつながり

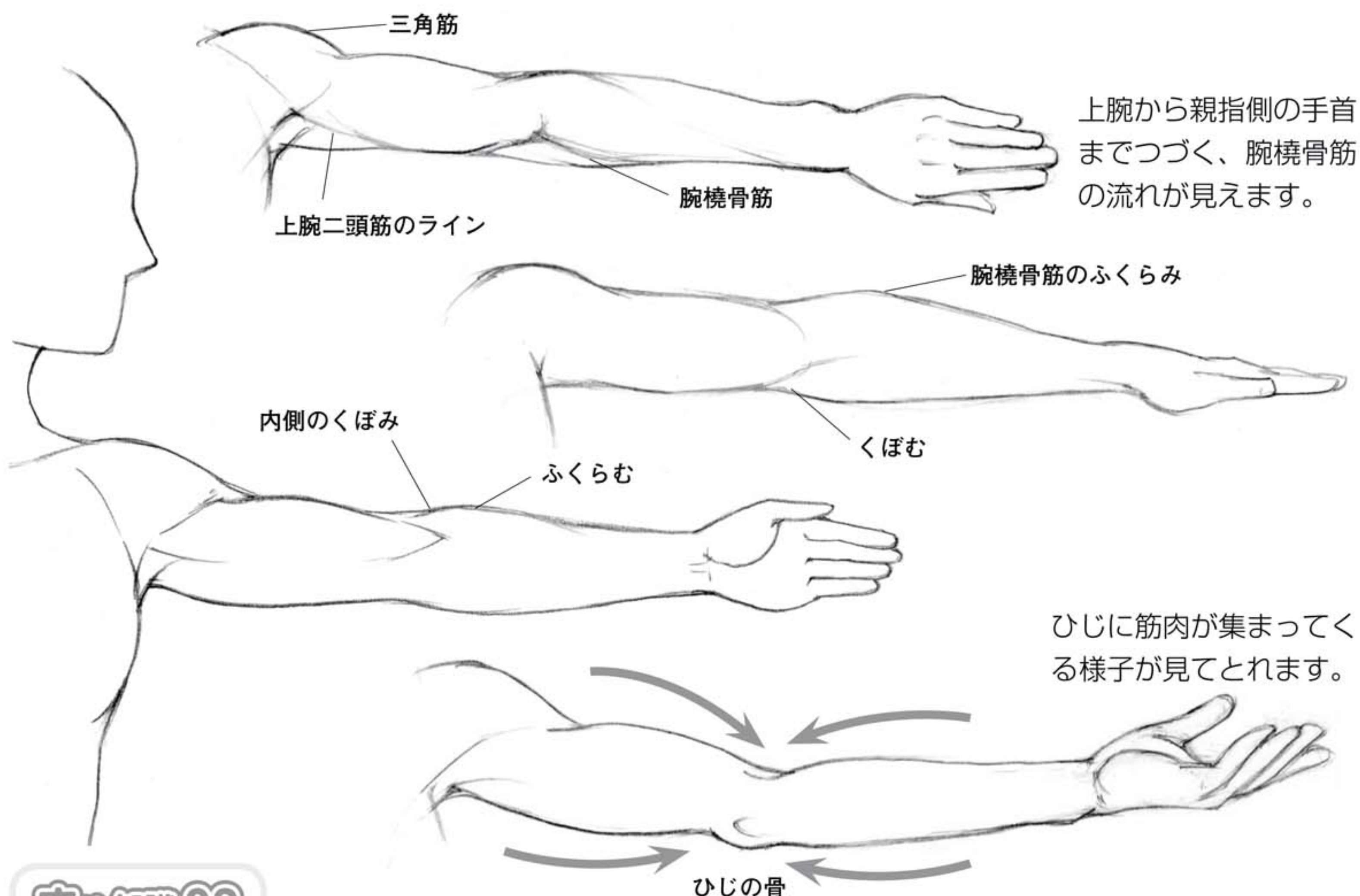


まず肩の位置をおさえるのは、どんなポーズでも基本です。

肩(三角筋)→鎖骨→肩(三角筋)
このつながりを描く

❖ 伸ばした腕 内側（親指側）から見たときの变化

奥側の伸ばした腕の、どこがふくらんでどこがへこむのか確認しましょう。ポイントは、**三角筋**と**上腕二頭筋**、**腕橈骨筋**のふくらみです。ぐるりと270度、手首を回転させていきます。



まめ知識03

❖ 胸と肩の境目

各部位のつながりを描くためには、各部位の境目をはっきり知っておく必要があります。しかし、動作によって筋肉の境目がわからなくなる場合があります。たとえば、胸と肩の境目がそうです。



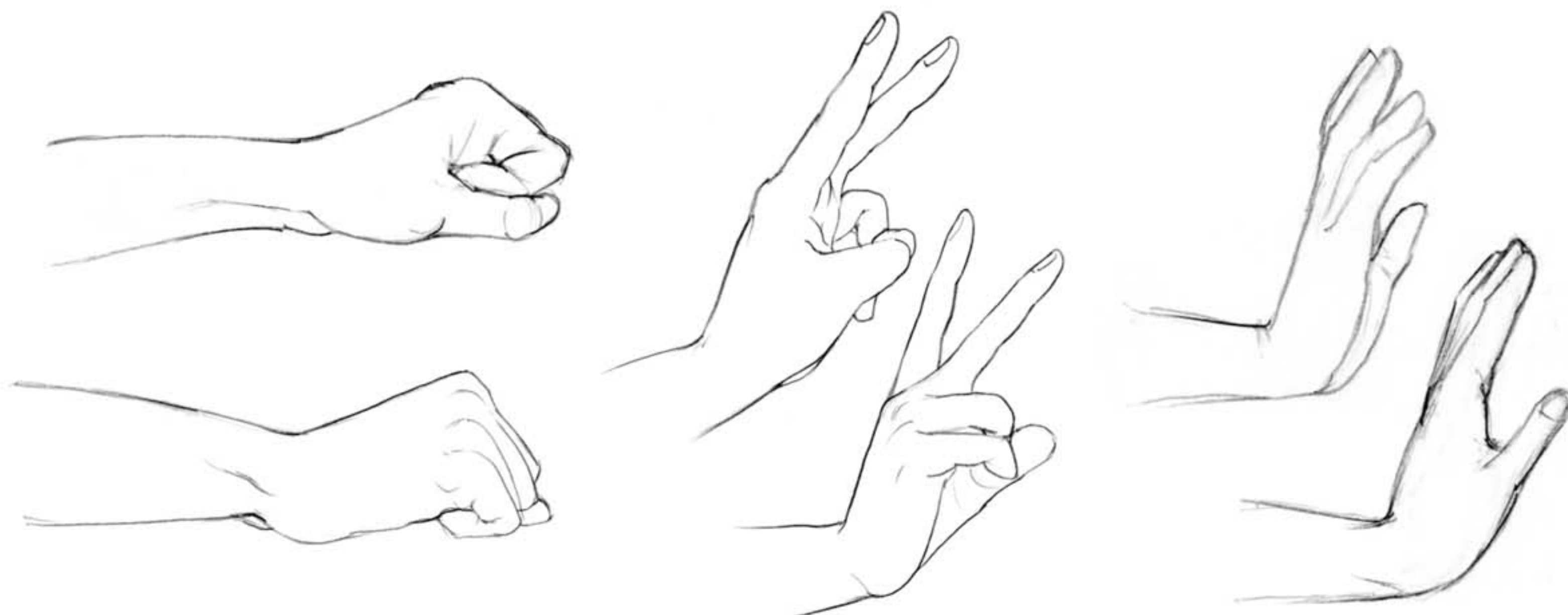
手をつけ替える

同じ腕を伸ばしたポーズでも、手の形のちがいによって、印象は大きく変化します。

《拒絶のポーズ》



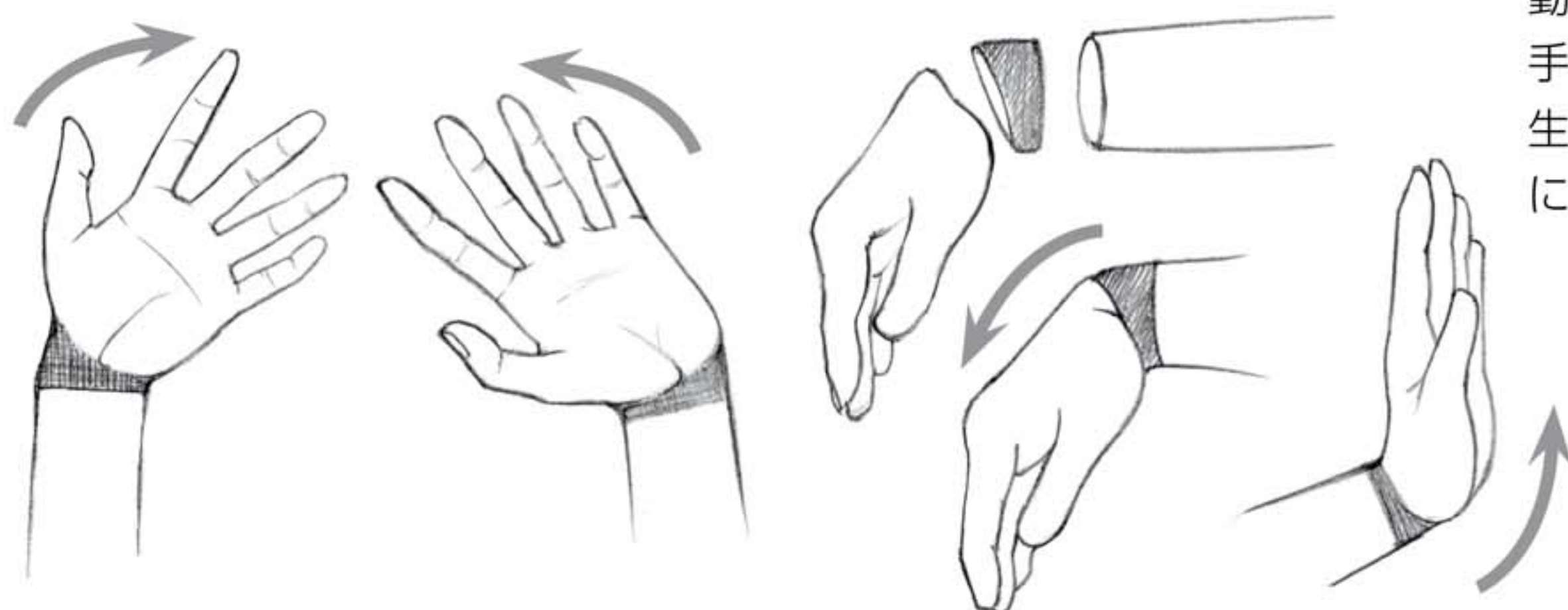
《友好のポーズ》



Point

❖ 手首を曲げるときは「^{くさび}楔形」でつなごう

■ 楔形



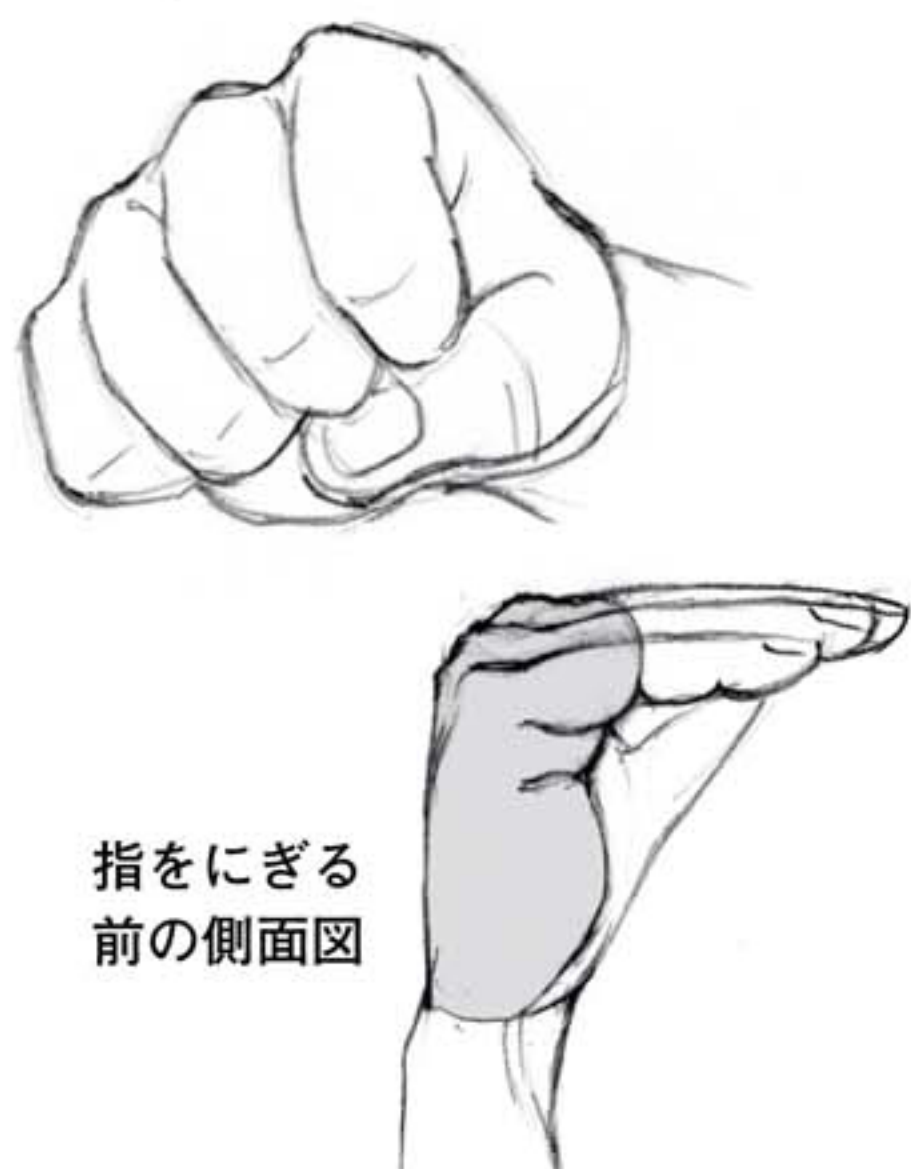
手根部はかなり自在に動けます。

手首をひねったときに生じる手の^{ニュアンス}表情を大切にしてください。

手の形のバリエーション

グー、チョキ、パーをアレンジして、手の先の形をいろいろと作ってみましょう。

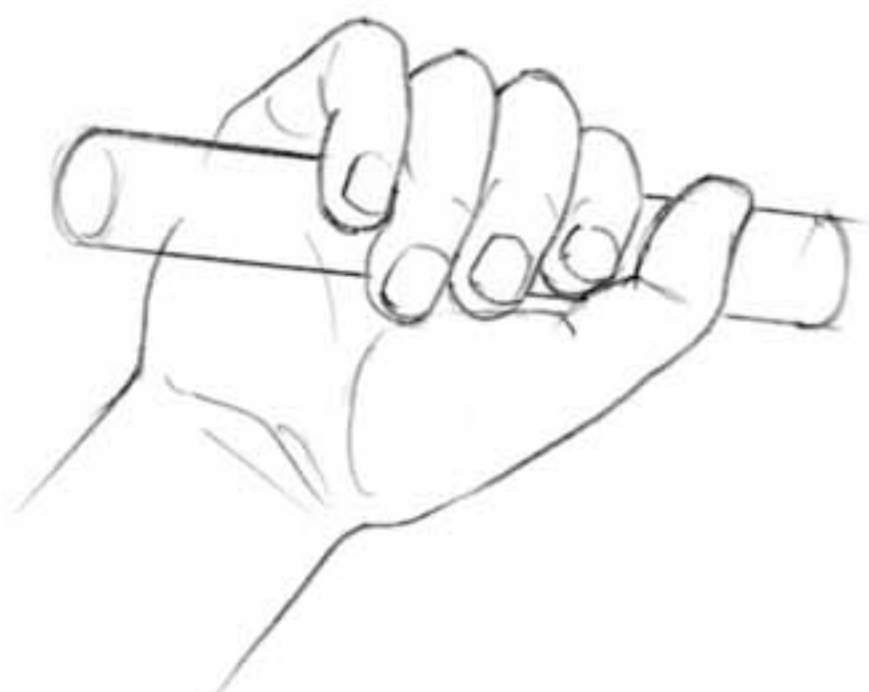
グー



グーは、手のひらを縦方向（上下）に曲げた状態。



棒状のものをつかむ動作や拳固など、用途はさまざまです。



チョキ



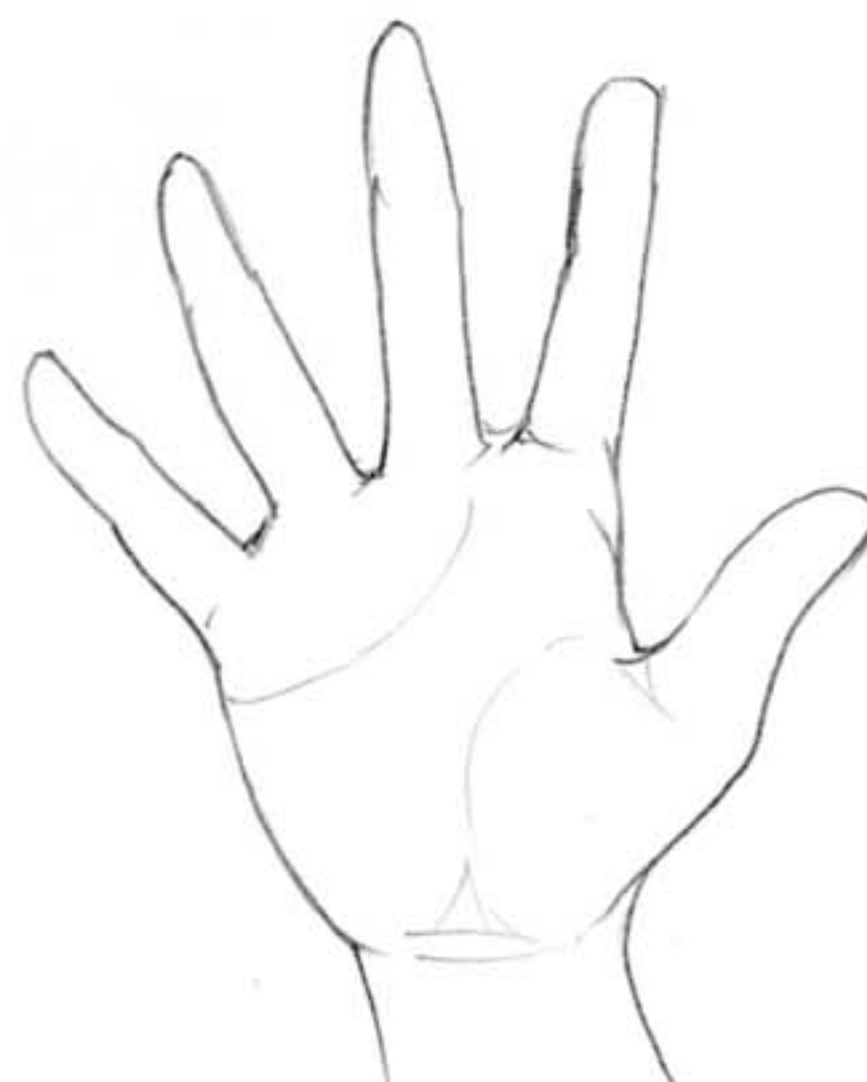
チョキは、手のひらを横方向（左右）から湾曲させた状態。



小さなものをつかむなど、指のバリエーションで表情を演出します。



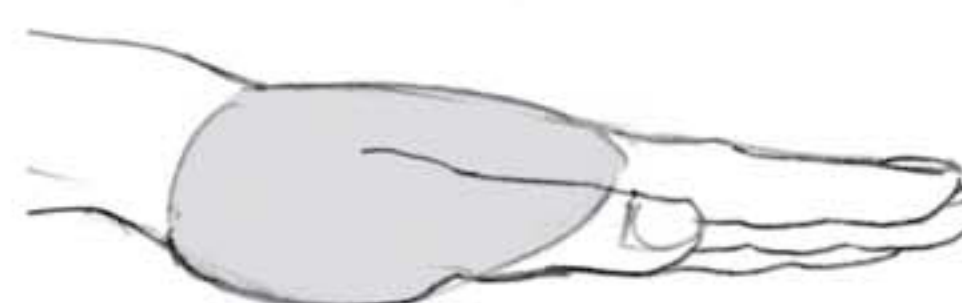
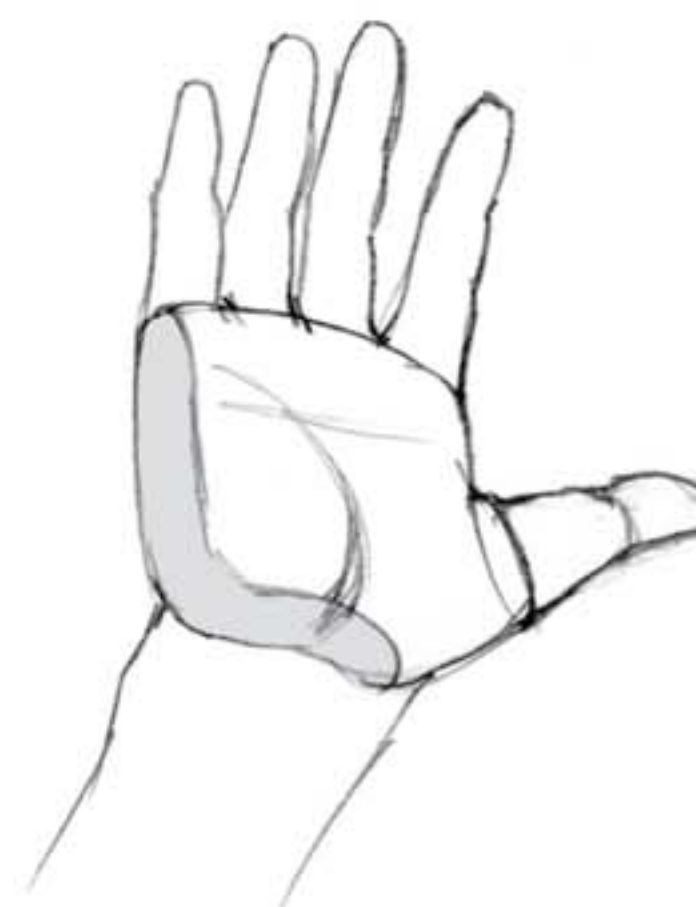
パー



パーは、指をとりさった土台の状態を考えてみる。



土台を、手の厚みをもった板状のものととらえると、さまざまな角度の手が描きやすくなります。



正面アングル

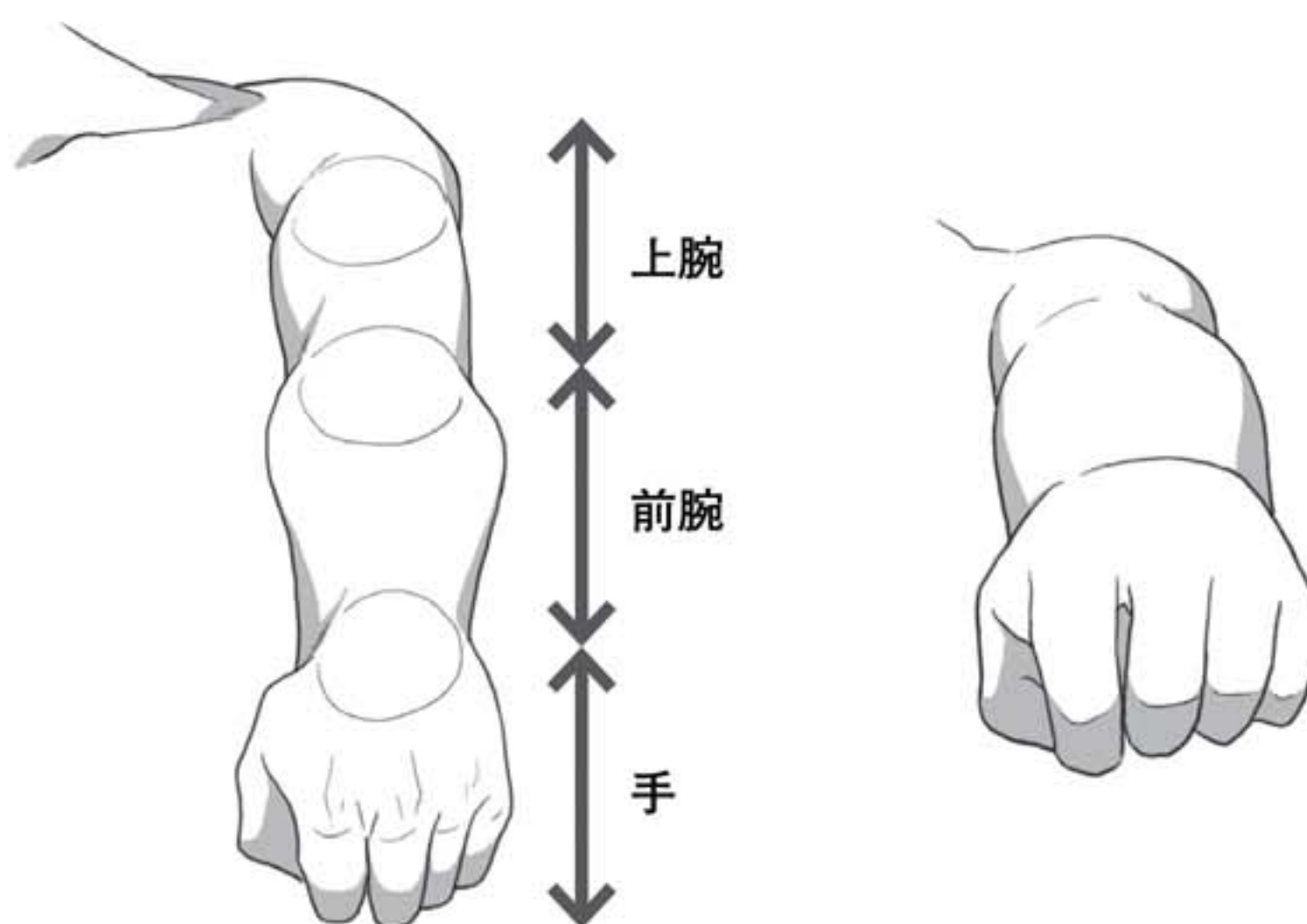
腕を伸ばすポーズは、正面のアングルにすると、急にむずかしくなります。問題は、**腕につくパースをどう表現するか**です。



作例A



真正面から描くと、左の **作例A** のように手の後ろに腕が隠れてしまい、距離感がつかめなくなりかねません。肩から直接手が見えているように見えてしまいます。



腕は上腕、前腕、手の3つのブロックに分けられる

伸ばした腕を正面から見ると3つのブロックは重なり合う

48

そこで、腕の角度を少し変えてみましょう。

少しでも腕が見える角度になると、**作例B** のように、肩から手までの距離感を表現できます。

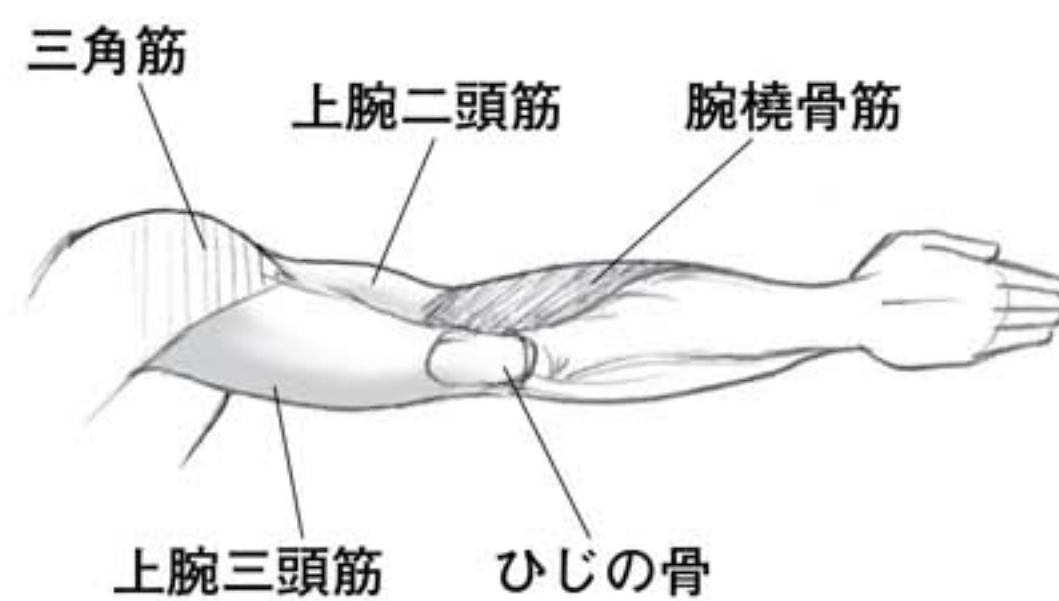
作例B



Point

正面アングルは
腕が見える角度

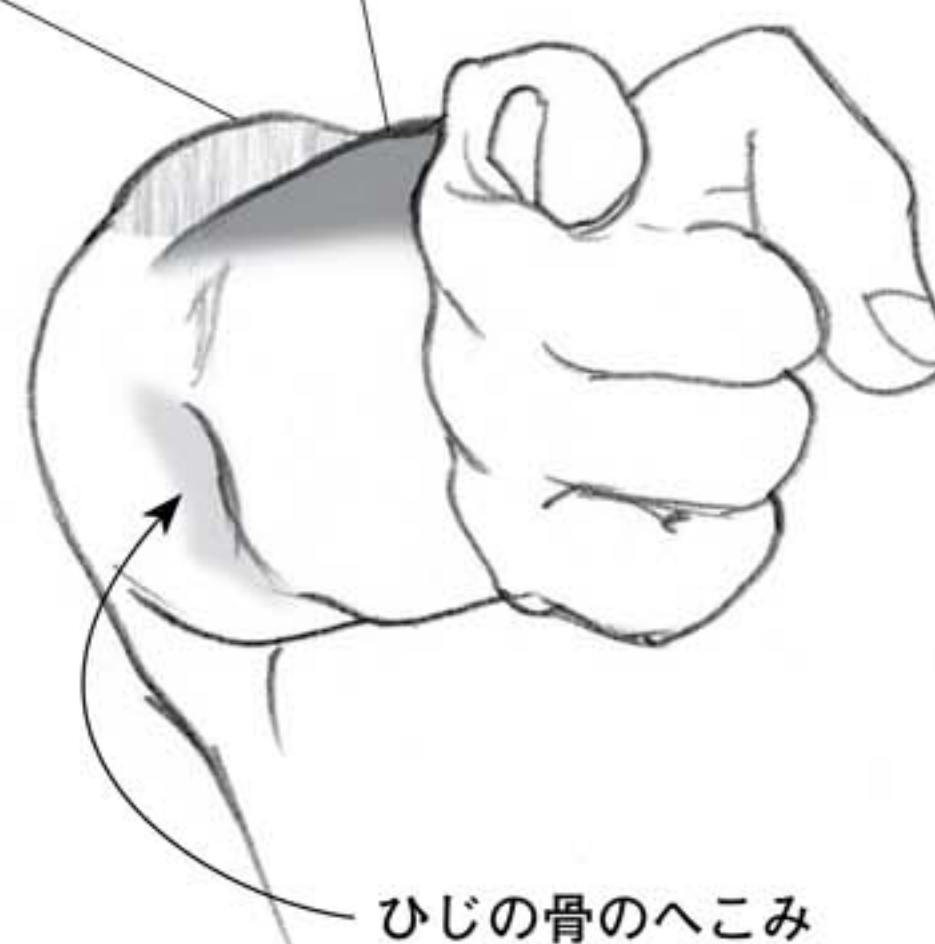
に変えて距離感を表現する。



三角筋のふくらみ 腕橈骨筋のふくらみ

注意点

正面から見たときの腕の筋肉の盛り上がる部分、ひじのへこみ部分をチェックし、絵に反映させましょう。



腕にアオリとフカンのパースをつける

正面のアングルで、腕に角度をつけて奥行きをもたせたいとき、アオリとフカンを利用することができます。

腕を180度
回転させて
見てみます。



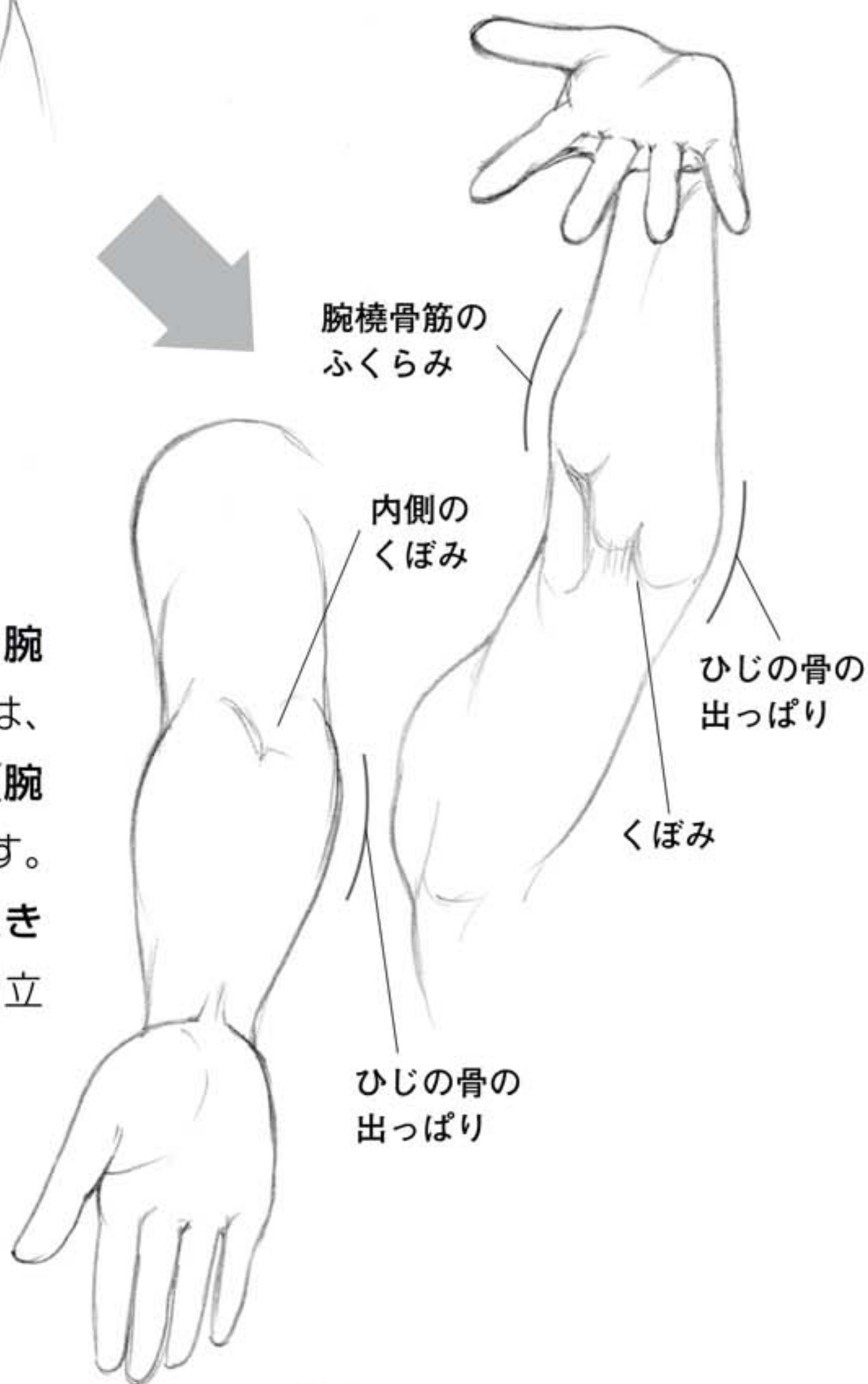
《アオリ》



《フカン》

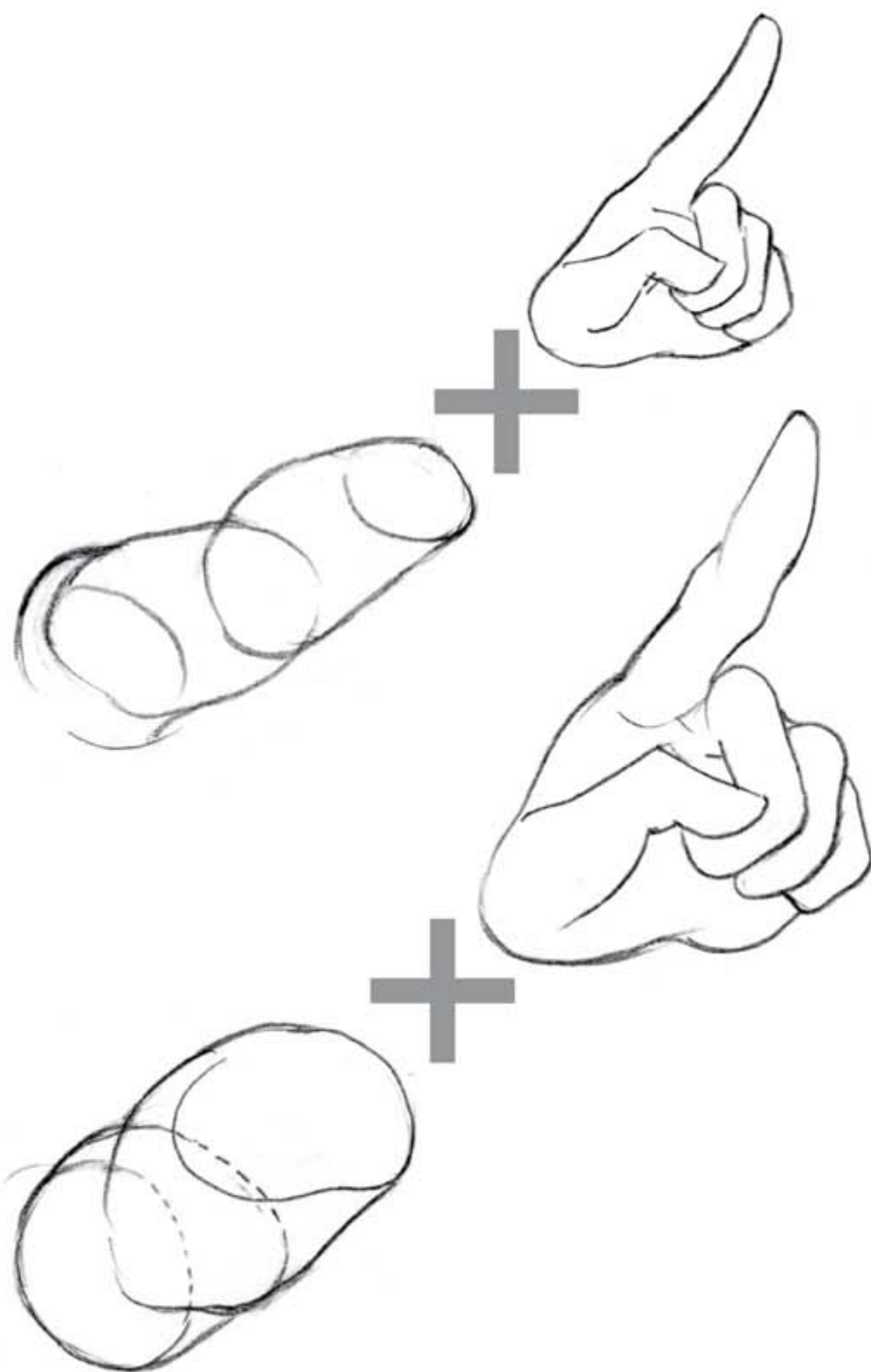


アオリ・フカンとも、腕の内側が見えるときは、前腕の丸いふくらみ（腕橈骨筋）が目立ちます。また、外側が見えるときは、ひじのくぼみが目立ちます。



遠近法を利用したアレンジ

距離感を出すもうひとつの方法として、遠近法を利用したアレンジがあります。「手前のものは大きく、遠くのものは小さく」という法則を誇張し、手前の手を思い切って大きくします。



ふたつの絵をくらべてみてください。

作例A はリアル寄りなのですが、右腕にくらべて左腕がかなり短く感じてしまいます。

作例B は、左手を顔より大きめに描くことで距離感を出し、違和感を解消しています。

こちらの作例では、距離感の表現のためというよりも、絵に迫力をつけるために、意図的に手を大きく描いています。

あえて人体のバランスを崩して、絵の面白さを追求するのも、ひとつのやり方です。



08 ドラマチックなポーズ

ここまで学んだ内容を使って、ストーリー性のあるポーズを描いてみましょう。

ポーズ① エスコート

こちらは女性をエスコートするポーズです。
軽くおじぎをしたポーズで腰から上半身を傾けています。



上半身は右肩を前へ突き出しています。
下半身は逆に、左足を1歩前に踏み出しています。
つまり、上下で逆向きのベクトルがあり、ひねりが生じています。
このひねりがポーズに優雅な印象をもたらしているので、ちゃんと表現しましょう。

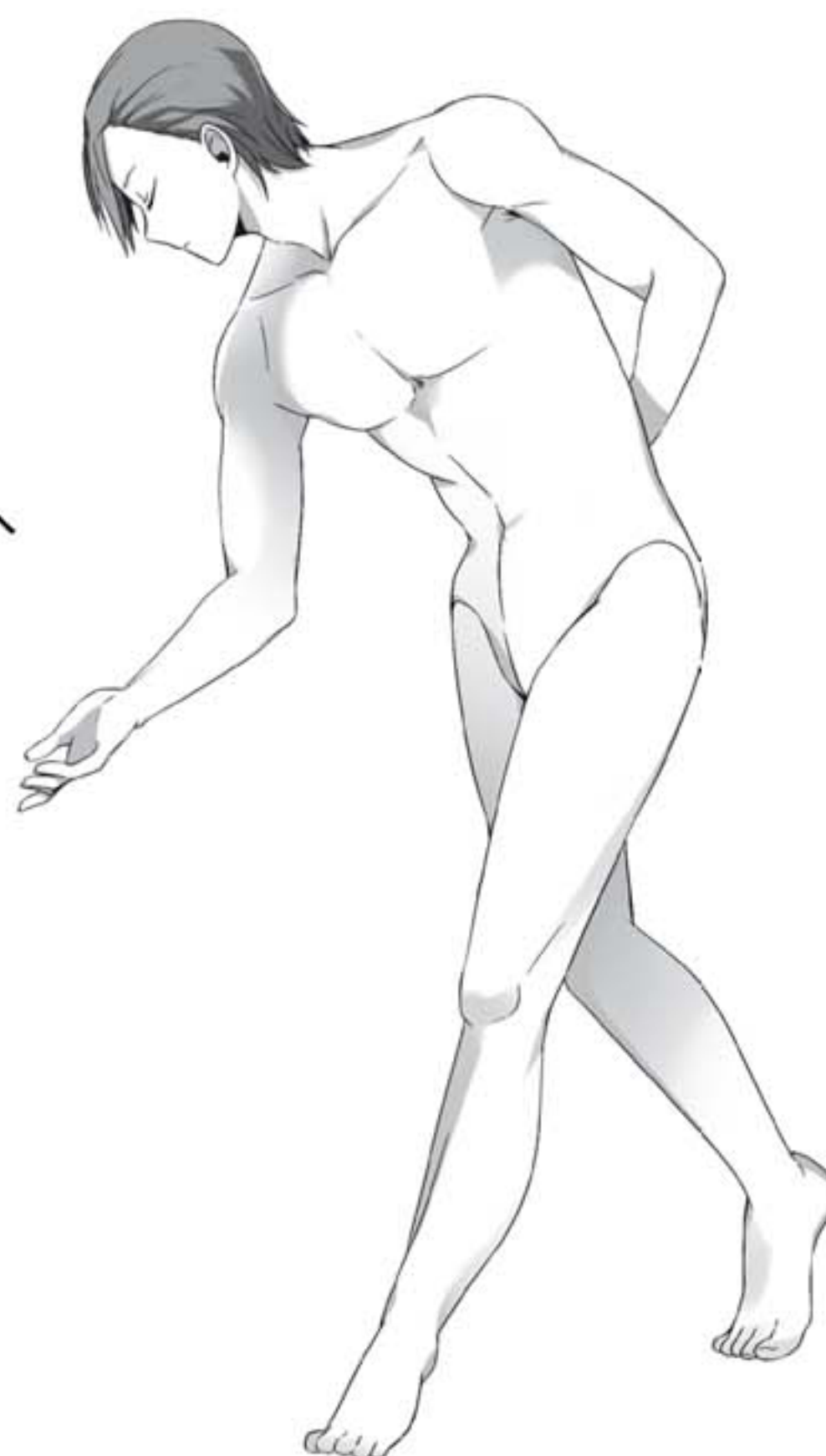
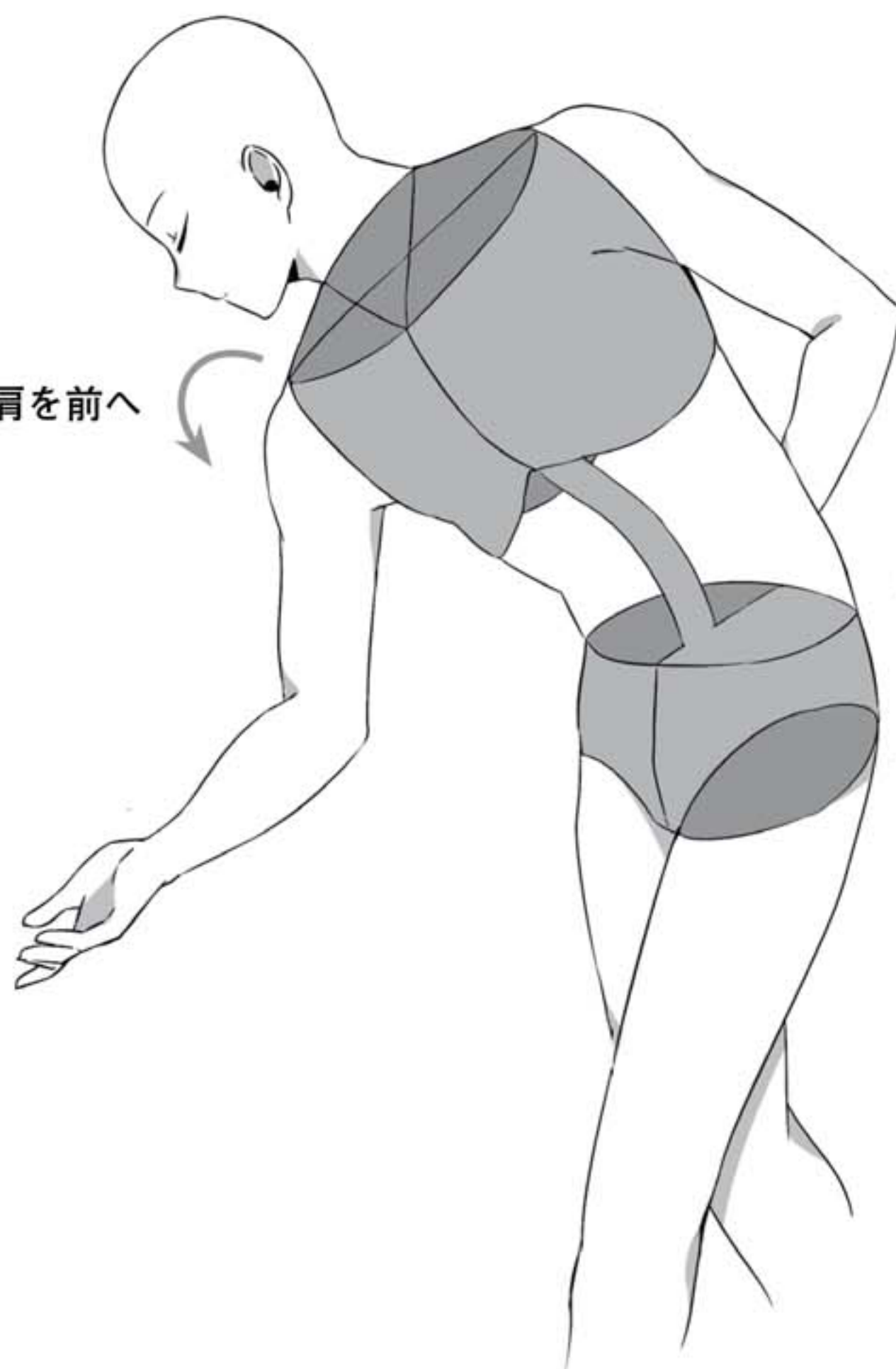
Point

ひねり がポーズに
優雅な印象をもたらす。



右肩を前へ

左腰を前へ

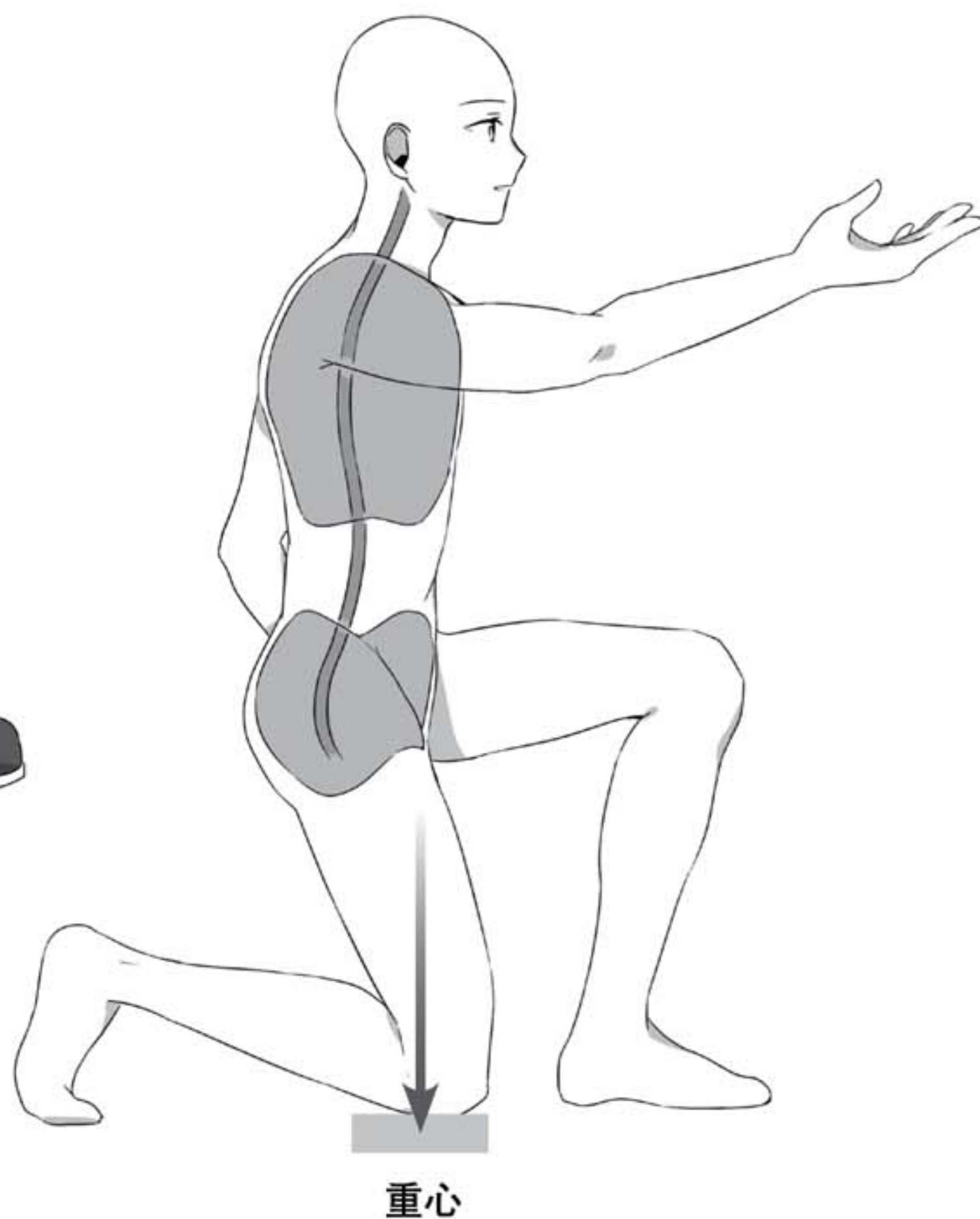


ポーズ② プロポーズ

片ひざをついて手を差し出すと、ナイトや王子様の求愛ポーズになります。



このとき、頭からひざまでがほぼ一直線です。上半身の重みがそのまま、ひざをついたほうの脚にのっています。



したがって、片ひざをついた位置が前すぎたり後ろすぎたりすると、バランスがとれず姿勢を保てないので注意しましょう。

Point

片ひざをついたときの重心は
ついたひざにかかる。

❖求愛される側の目線で描く

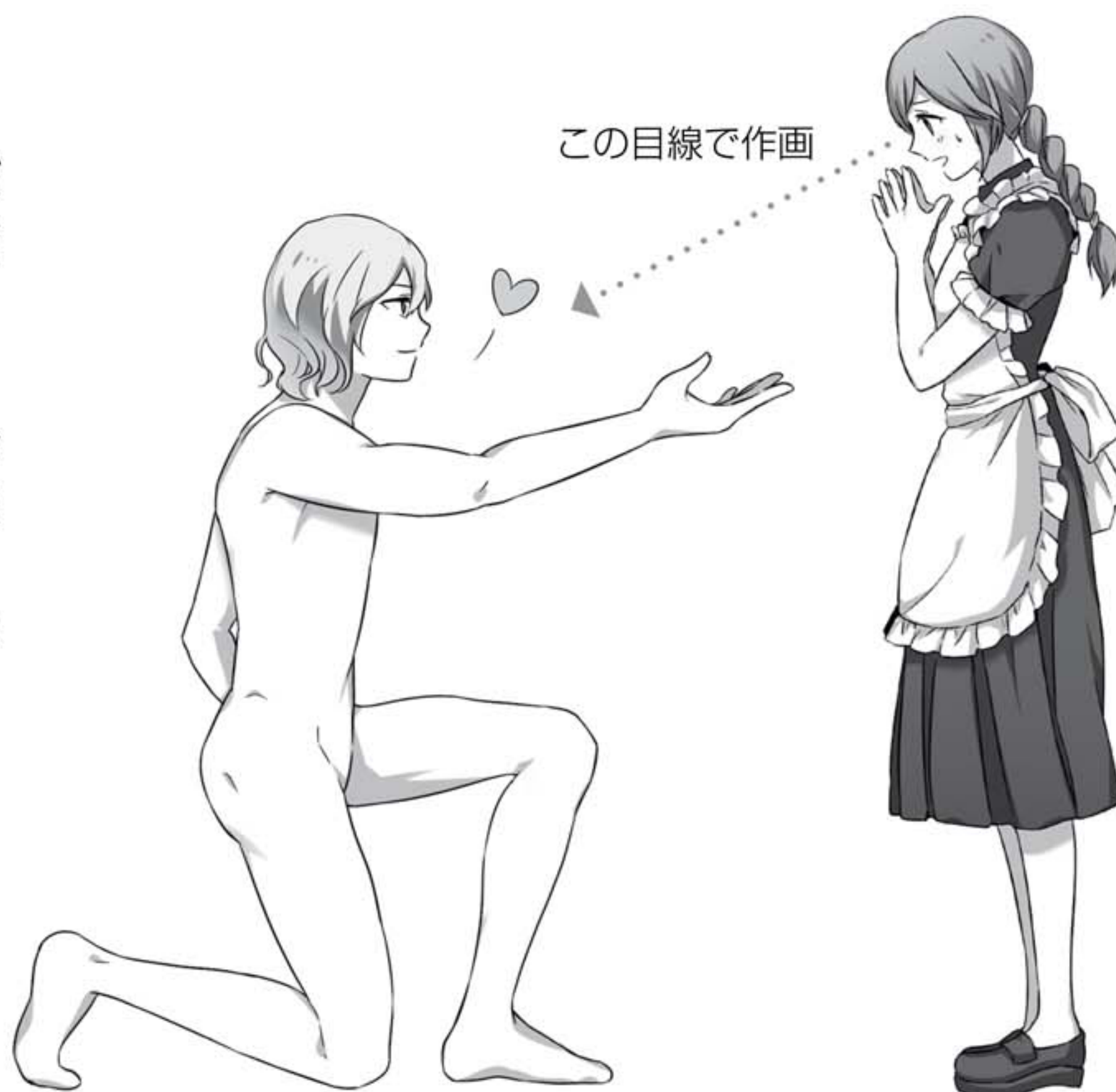
さて、せっかくの王子様の求愛ポーズですから、ぜひ求愛される側の目線で描いてみたいものです。

女性から見たとき、目線は上から見おろす形になるので、当然フカンの構図になります。

このとき体には、2方向からのパースがかかります。

- ①全身……上から下へ小さくなる
- ②腕……手前から奥へ小さくなる

これをふまえてざっとイメージしたものを、アタリに描きおこします。



《イメージのアタリ》

これでふたつのパースのかかり方はつかめました。このまま描き進めると、ロボットのような体になってしまいます。



背中のカーブ

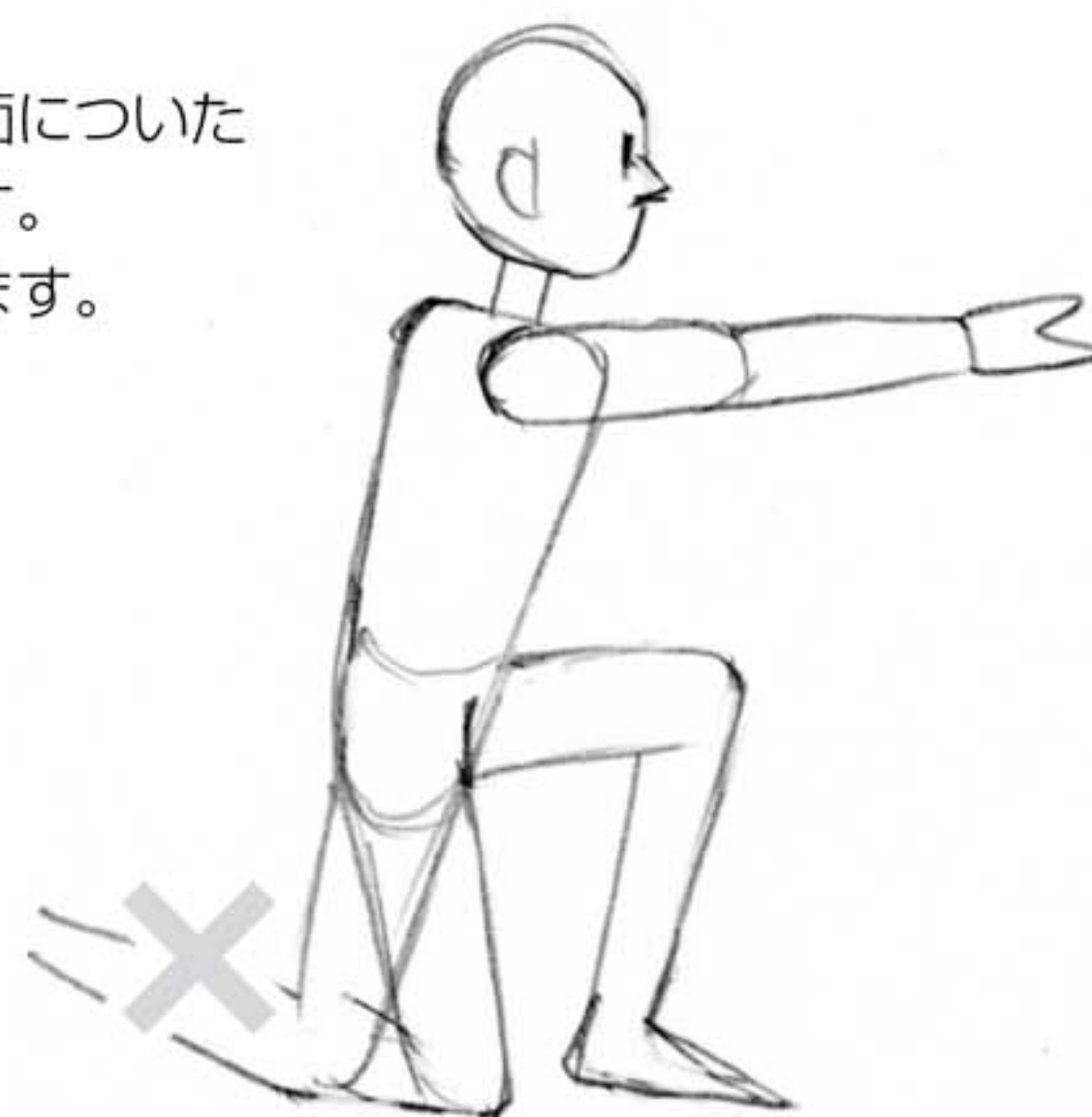
腕のカーブ

実際の人体には丸み（カーブ）がついています。



太もものカーブ

またこのアタリでは、地面についたひざの位置が後ろすぎます。ひざは腰よりも前にあります。

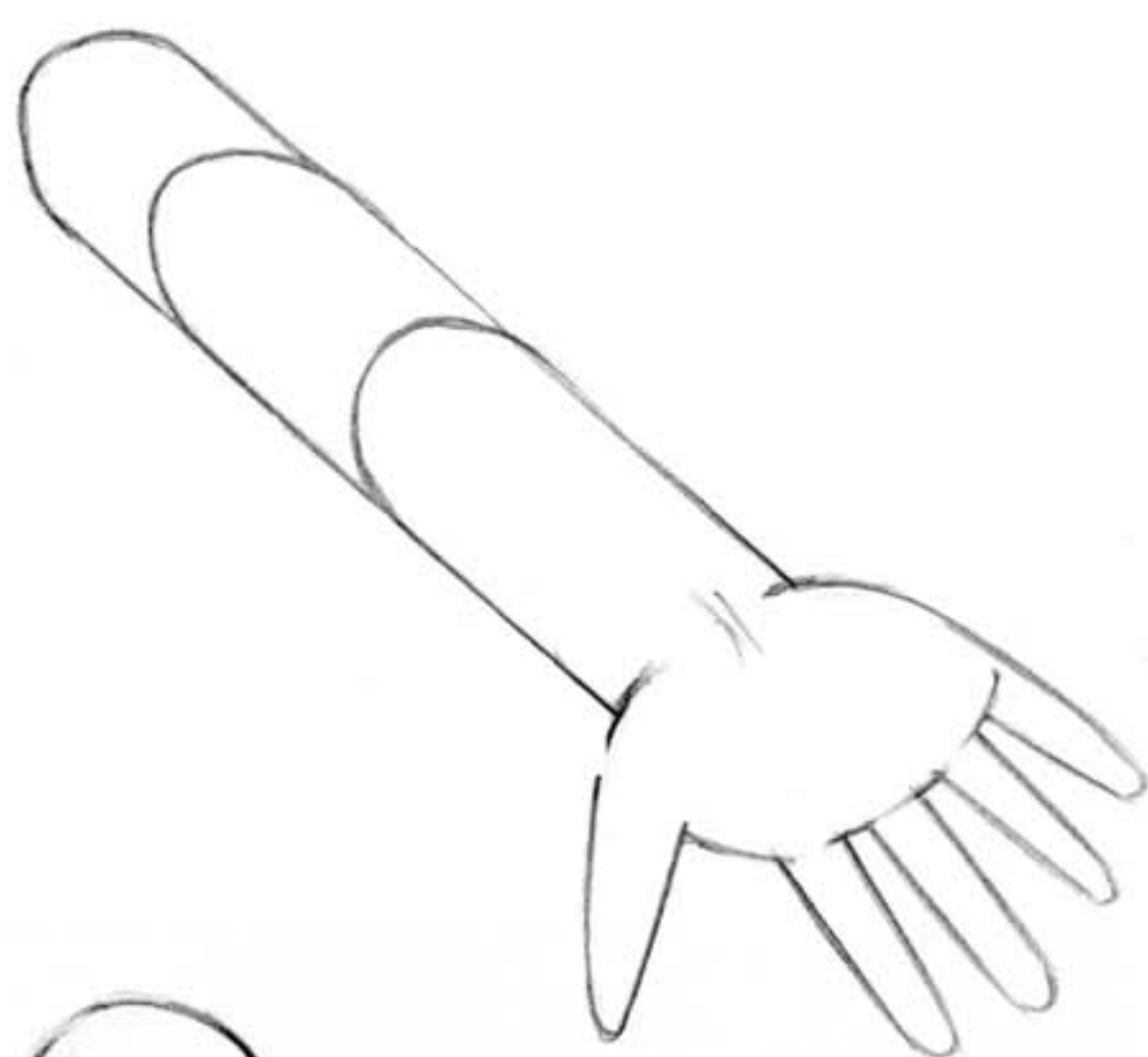


正しいひざの位置

これらの修正をアタリに加えていきます。
人間らしいやわらかい筋肉をつけてあげます。



手指の形も、ただ広げるだけでなく、薬指と小指
を曲げてやわらかさを出してみましょう。



棒状の腕に筋肉を
つけていきます。



完成

09 見返りポーズ (ねじれ・ひねりを描く)

立ちポーズのひとつとして、見返りのポーズを描きましょう。ここでのポイントは、ねじれとひねりを描くこと。矛盾なく描くには、**正中線の知識が必要**です。

ねじれ・ひねりで魅せる

見返りのポーズでは、全身が大きくねじられることで、強い緊張感が生まれています。

下半身は前方へ、上半身は後方へ向かおうとしています。



古来、見返りのポーズはさまざまな絵画や彫刻、美術作品のモチーフになってきました。

たとえば、何かに気づいてふり振り返り、そちらへ駆け出していく……。そんな一連の動きの、ある一瞬をとらえたポーズだからこそ、その前後のさまざまな物語を私たちに強く想像させずにはおかない。見返りポーズの魅力は、そんなところにもあるのではないのでしょうか？

正中線の使い方

体をひねったポーズを描くとき気をつけたいのは、**正中線の確認**です。ここをおこたると、上半身と下半身がバラバラの絵になりかねません。

!?



❖正中線とは

《正面》

《背面》

《横面》



正中線とは、体を中央で左右対称に分ける、実際にはない線です。背面側では、背骨がこれに当たります。また真横から見ると、正面側の正中線も背面側の正中線も、輪郭線と同化します。

上の作例は、勢いのよさは伝わってきますが、ちょっと不思議な感じがします。この男の子の上半身と下半身は、どんなふうにつながっているのでしょうか？

確かめるために、正中線を引いてみましょう。



正面と背面の正中線が、同じ高さで同時に見えることはありません。

しかし作例の正中線は、お腹のあたりで両側に見えているポイントがあります。ということは作例は、上半身と下半身のつながりに無理があるのです。

Point

正面と背面の正中線は

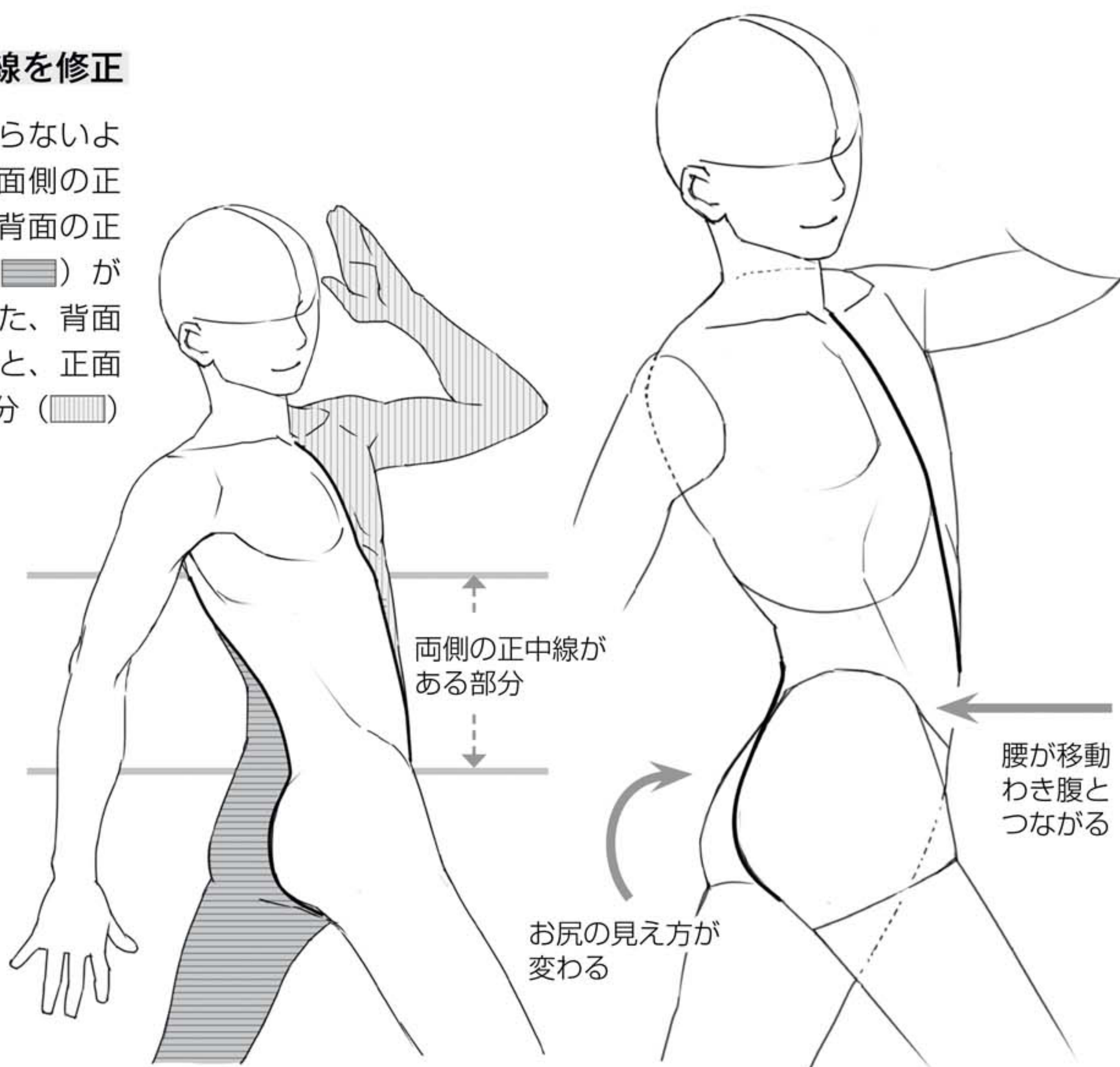
同時に見えることはない。



❖両側に見える正中線を修正

両側の正中線が重ならないように修正します。正面側の正中線にしたがうと、背面の正中線から外の部分(■)が問題になります。また、背面の正中線にしたがうと、正面の正中線から外の部分(▨)が変わってきます。

今回は正面の正中線を生かします。すると右の腰の位置が後ろへずれ、左のお尻の見える部分が小さくなりました。



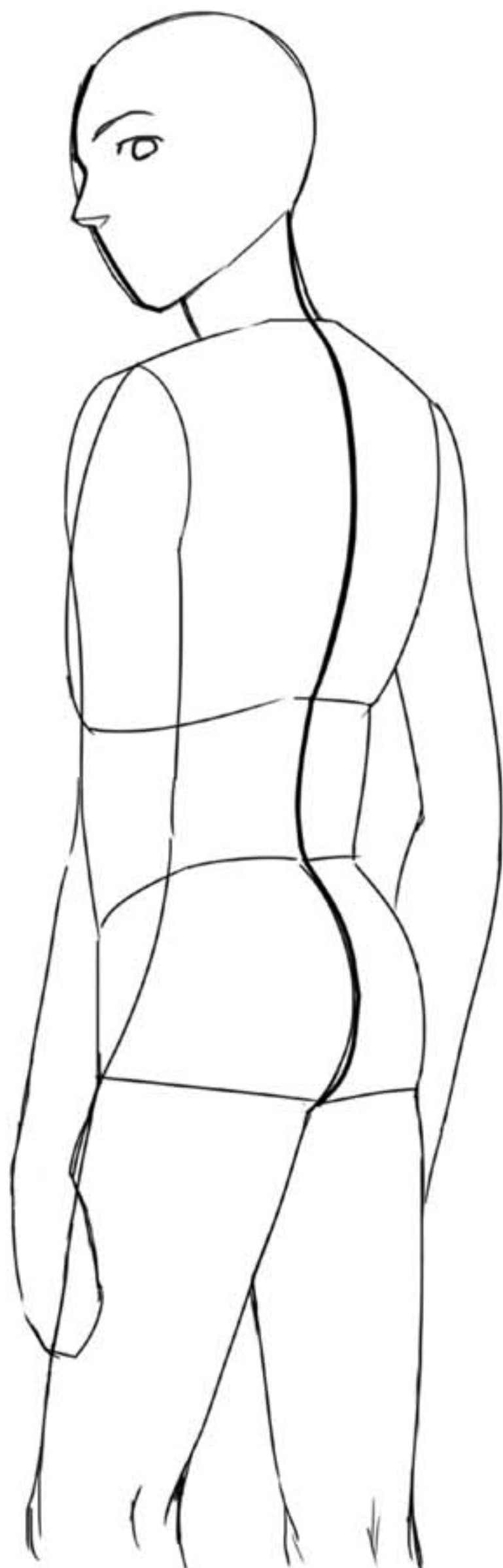
《修正した筋肉と骨格のつながり》



正中線で確かめる「見返りの深度」

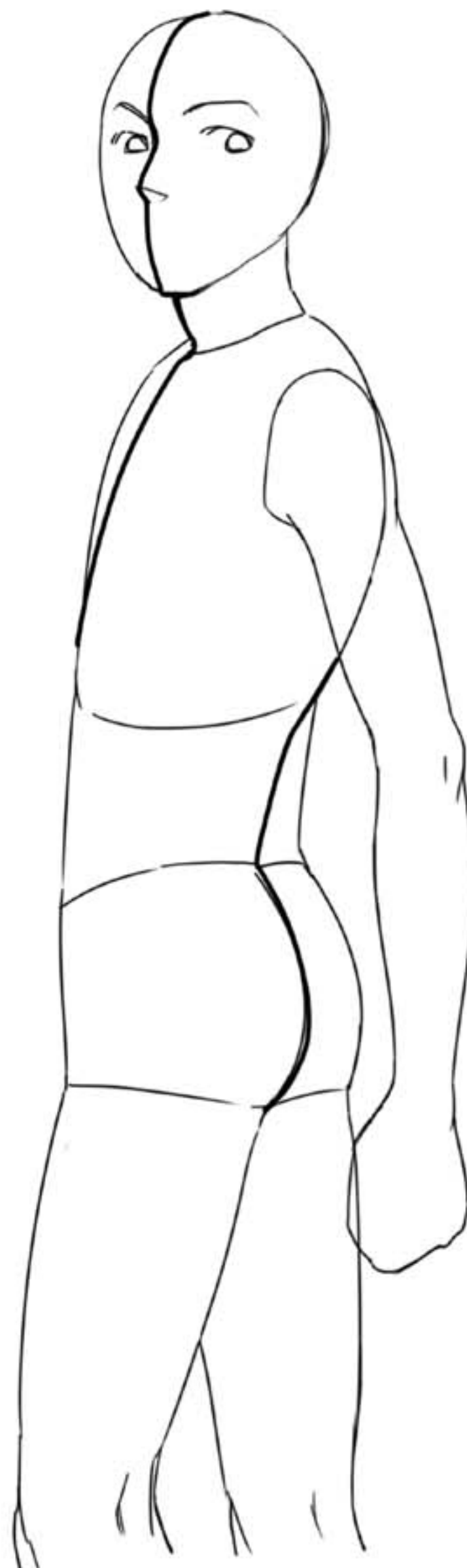
見返りのポーズにも、浅く首だけで振り返るポーズから、上半身全体で振り返るポーズまで、さまざまなレベルがあります。見返りが深くなるほど、体にかかるひねりがきつくなります。ねじれ具合を正中線で確かめましょう。

レベル1 首だけで振り返る



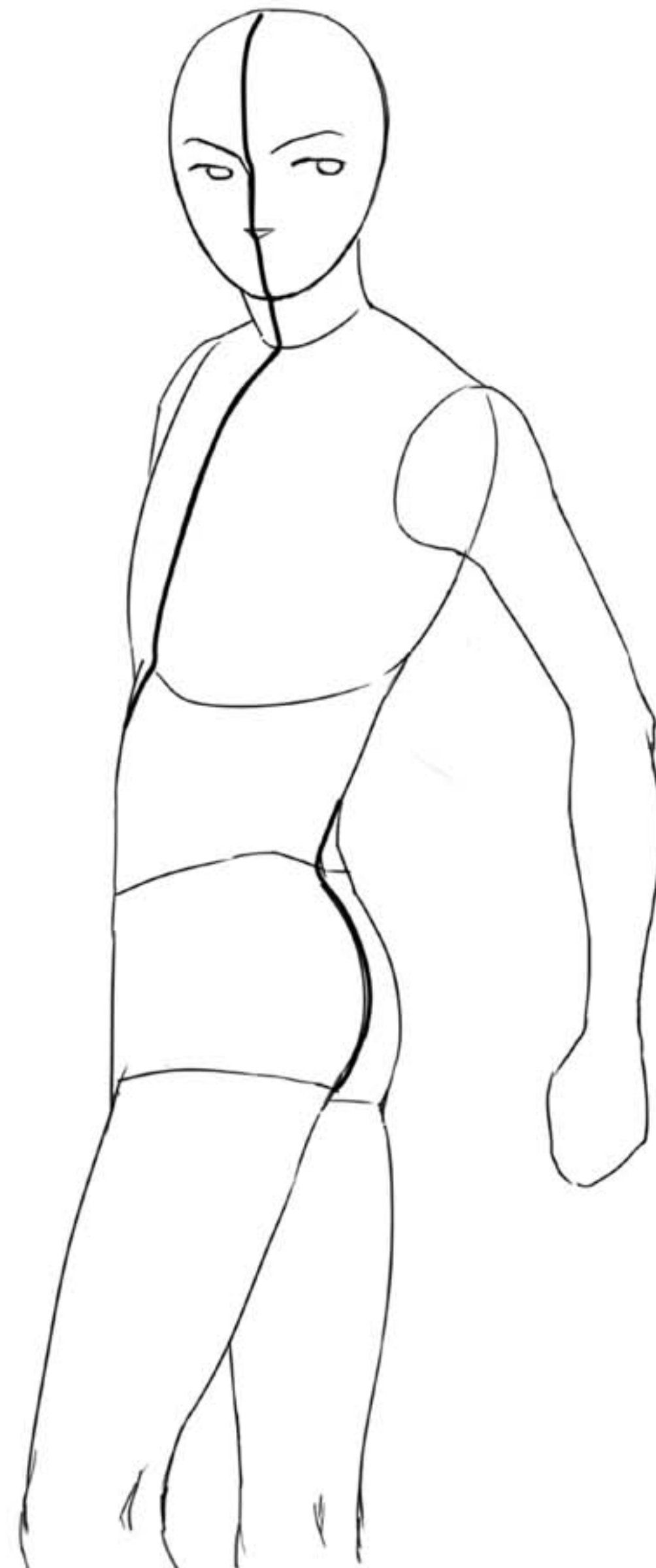
背面の正中線だけが見えています。

レベル2 肩から振り返る



肩を後ろに引いたので、胸の正中線が少し見えてきました。

レベル3 腰から振り返る



上半身がひねられ、背中の正中線は見えません。お尻のみ見えています。

このように、見返りポーズを描くときは、どの深度の絵を描こうとしているのか計画した上で描き始めることが大切です。

さらに、**頭部の正中線**にも注意をはらってください。頭部は首によって胴体から独立し、個別に動きます。

次ページからは、個々のレベルの作例を見ていきましょう。



頭と胴の動きは別々



見返りポーズ レベル1

レベル1 は、首の動きだけで後方を見ようとするポーズです。

おさえておきたいのは、**頭部と胴体のずれ**です。これさえわかっているれば、アオリやフカンのアングルでも、形をとりやすいでしょう。

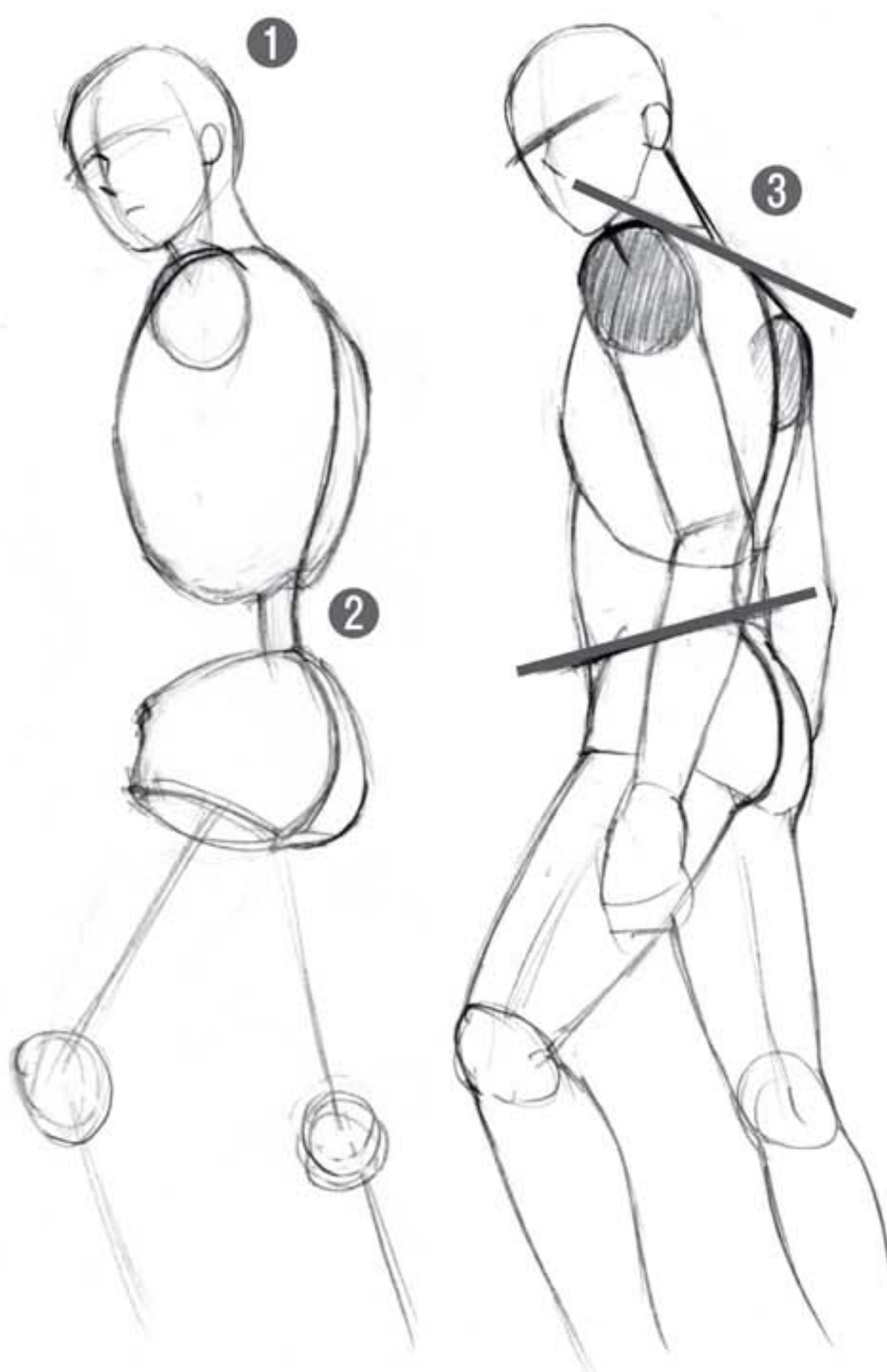


首の動きだけで後方を見ようとするとき、**首は左右に最大 90 度まで動かさず**。そのため、頭部の正中線と胴体の正中線に、90 度までのズレが生じます。

頭部と胴体で最大で 90 度までのズレ

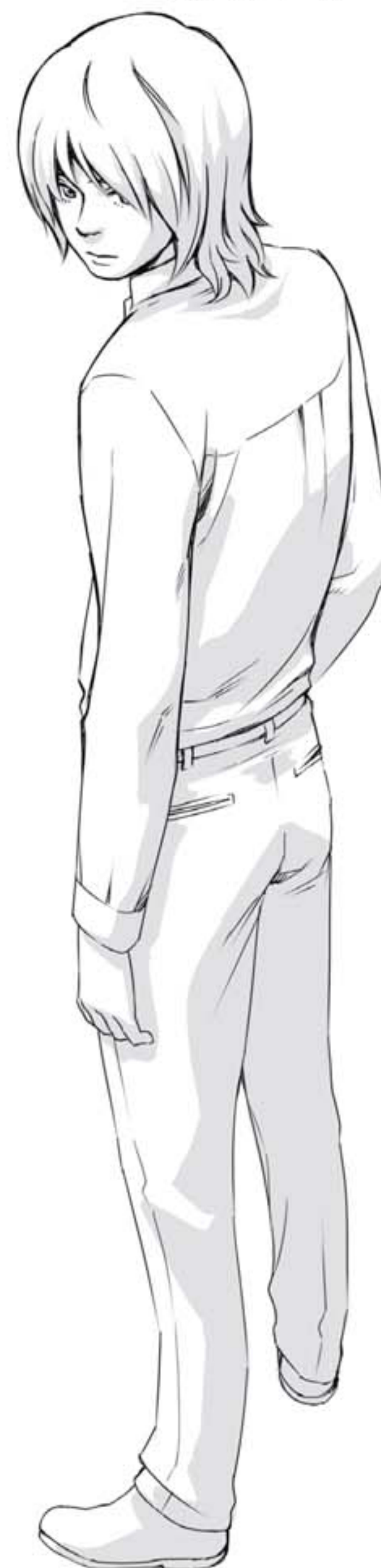
❖描き方

《アオリ》



- ① アタリでざっくりと形をとる。
- ② 正中線を入れ、頭と胴のひねりを確かめる。
- ③ 肩の位置を決め、腕を接合。全身の肉づけをする。

《フカン》



見返りポーズ レベル2

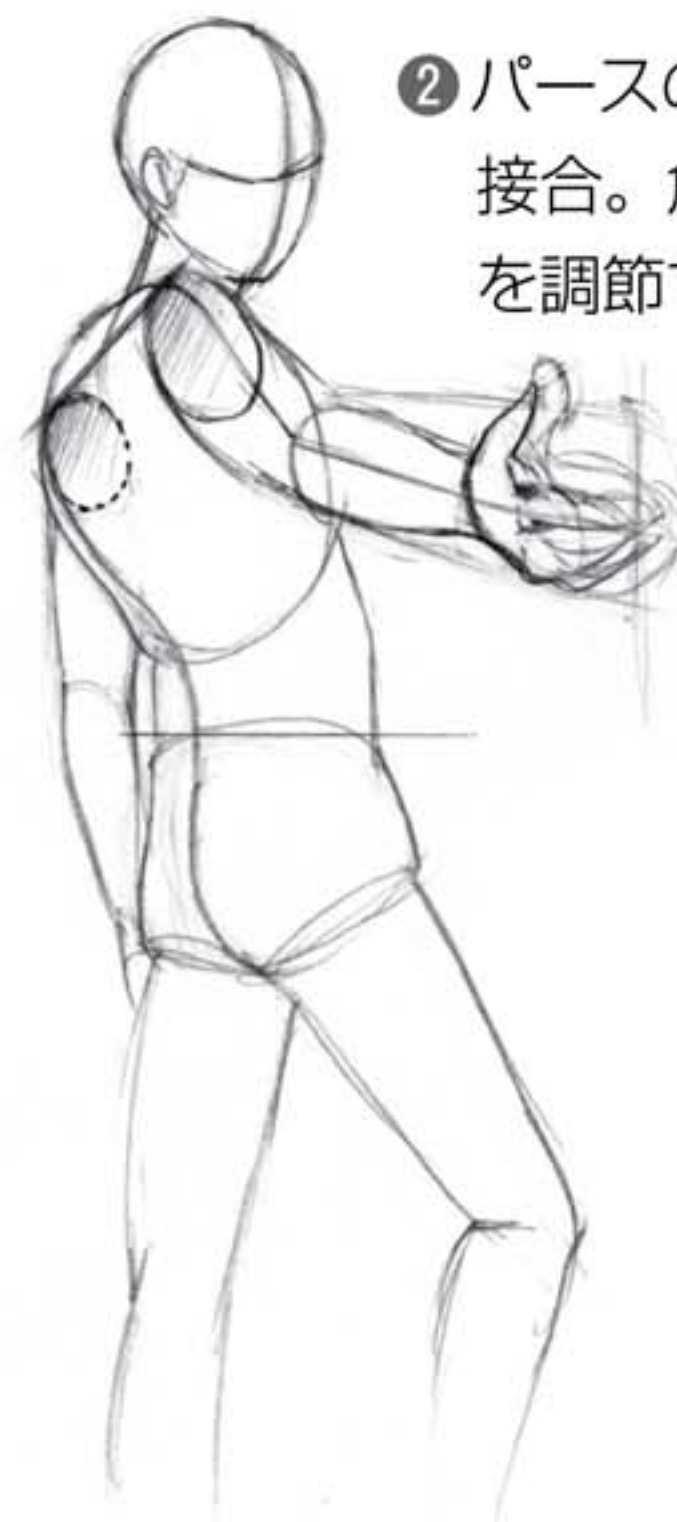
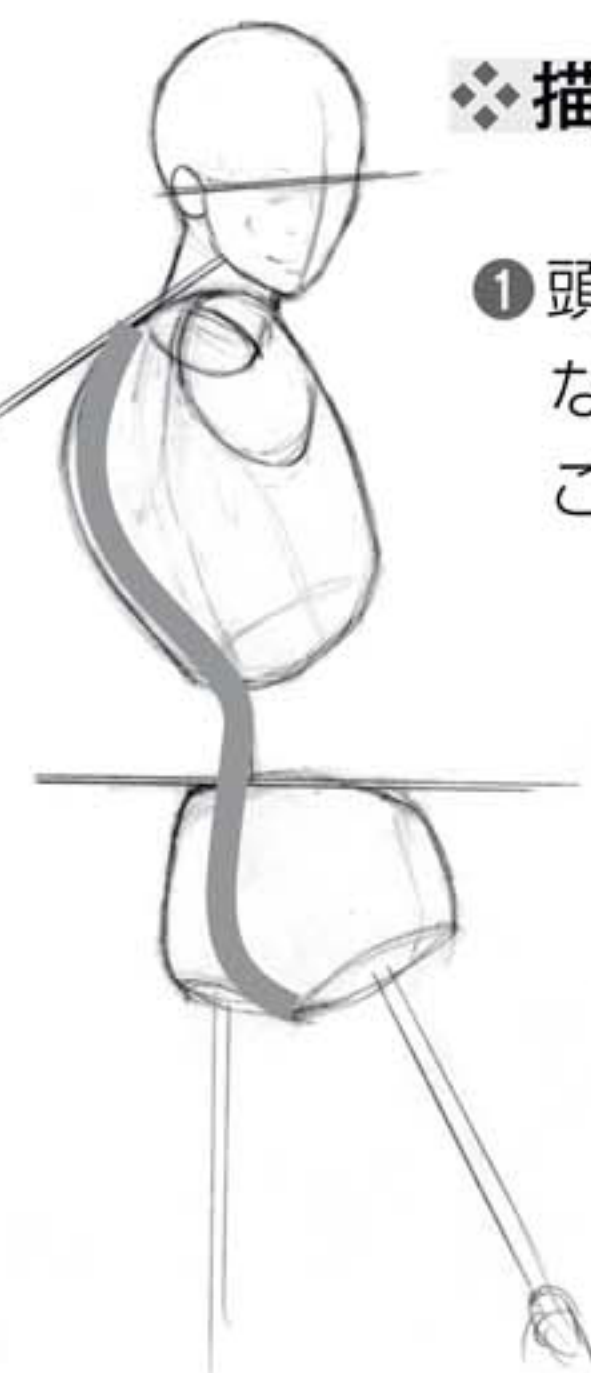
レベル2 は、腰は固定したまま肩を動かしてふり返るポーズです。

作例は、ふり向きざまに手を差し出しています。ポイントは肩越しの頭部、パースがかかった腕、肩→背中→腰のS字ラインです。

❖描き方

① 頭部、胸部、腰部、それぞれの傾きを見ながら、全体を正中線でくっつける。これをアタリにする。

② パースのついた腕を接合。角度と大きさを調節する。



パースのかかった腕は
48 ページを参照



描こうとしているポーズが
わかりにくいときは、別ア
ングルの絵を描いてみるこ
とをお勧めします。頭の中
が整理されます。

正面側の絵で、胸部と腰部
のねじれを確認。



見返りポーズ レベル3

レベル3は、上半身全部を使って振り返るポーズです。

腰を起点に、胸と肩と頭が後ろへ、ひざと脚が前へ動くことで、大きなひねりが生まれています。

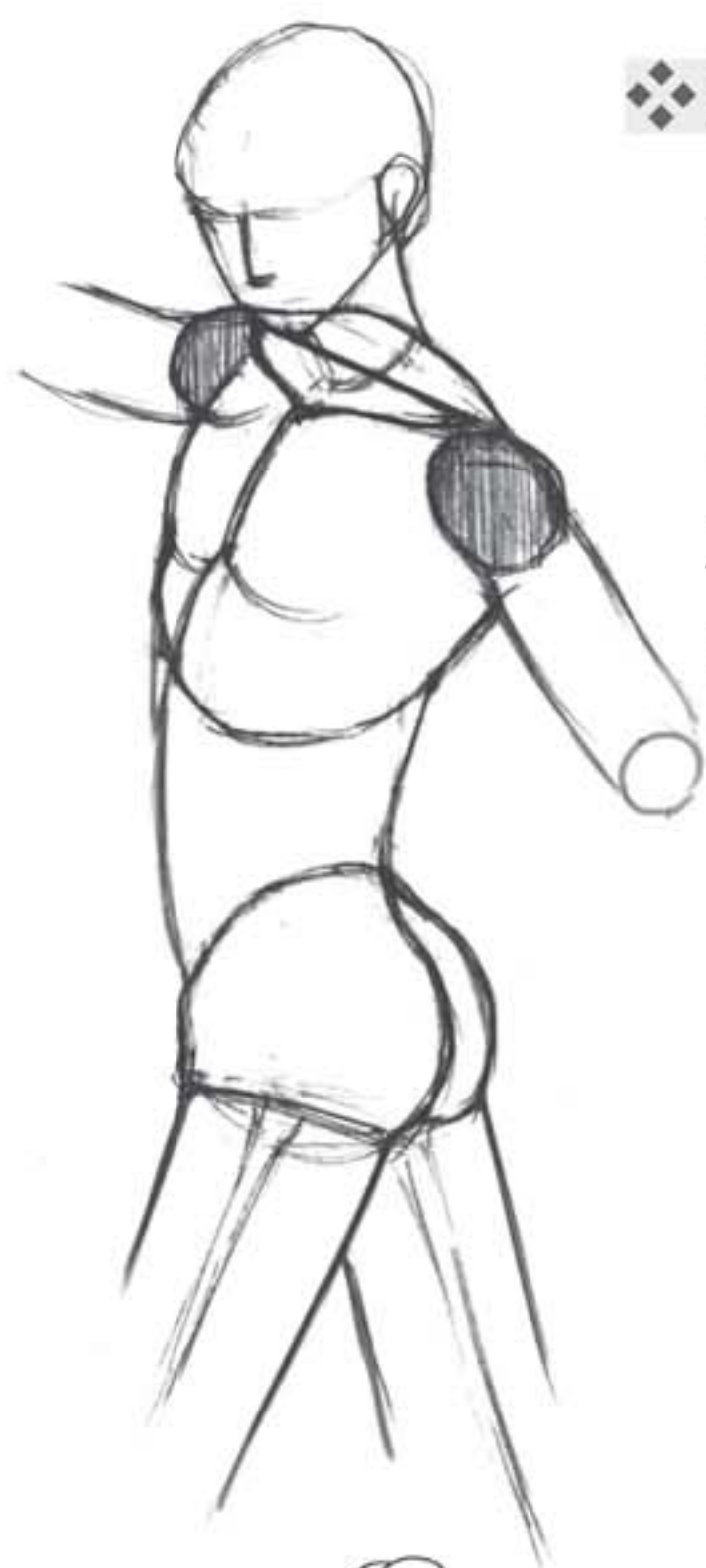
作例は側面のアングルになっています。見返りポーズは、側面から見たときに一番ひねりがきいてダイナミックに見えます。

❖胸部のポイント

両肩の位置をしっかりと、体の傾きを確認します。
正中線で腰部とつなげます。

❖腰部のポイント

お尻の割れ目（正中線）を基準に脚を接続します。



作例A

作例B

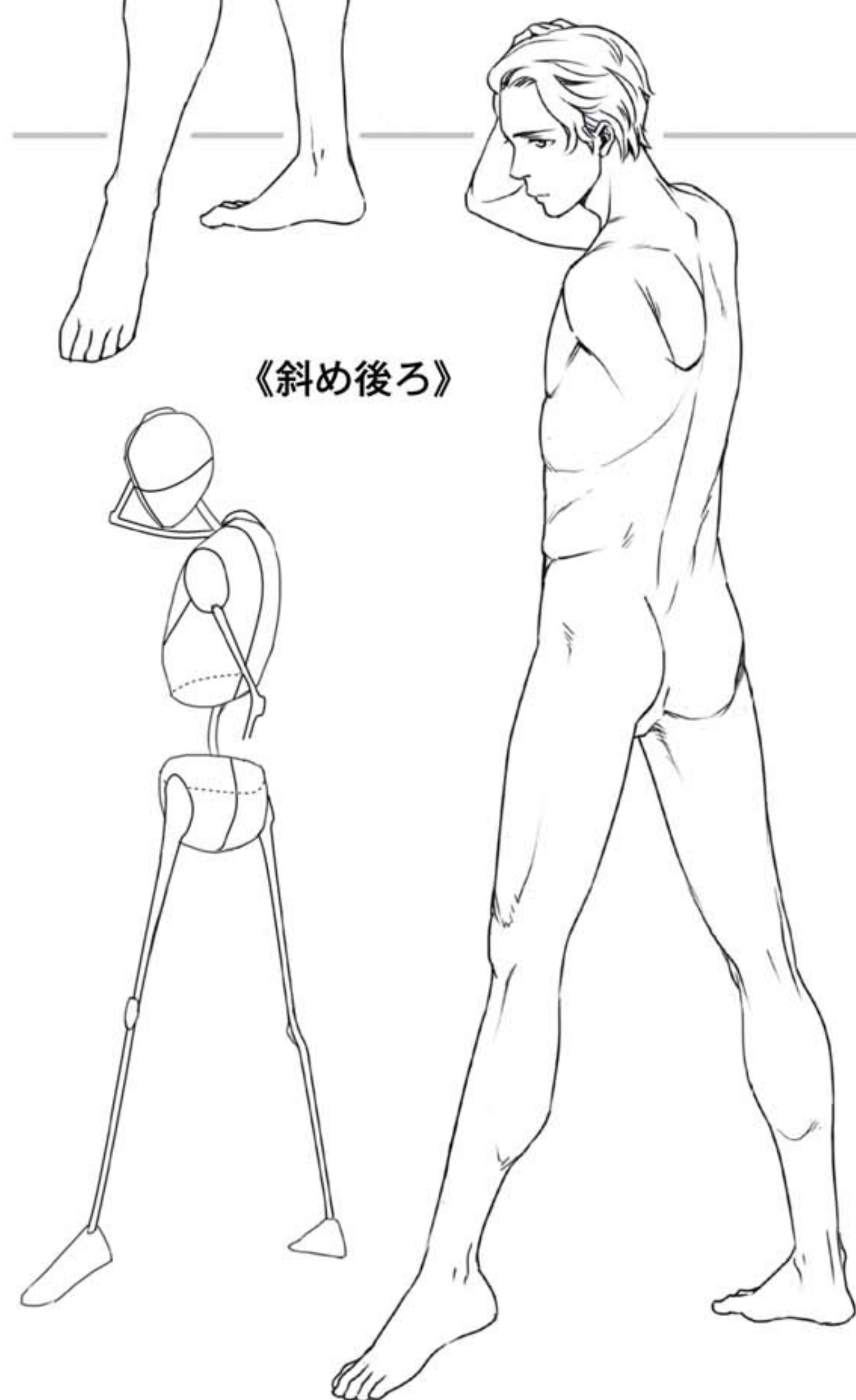
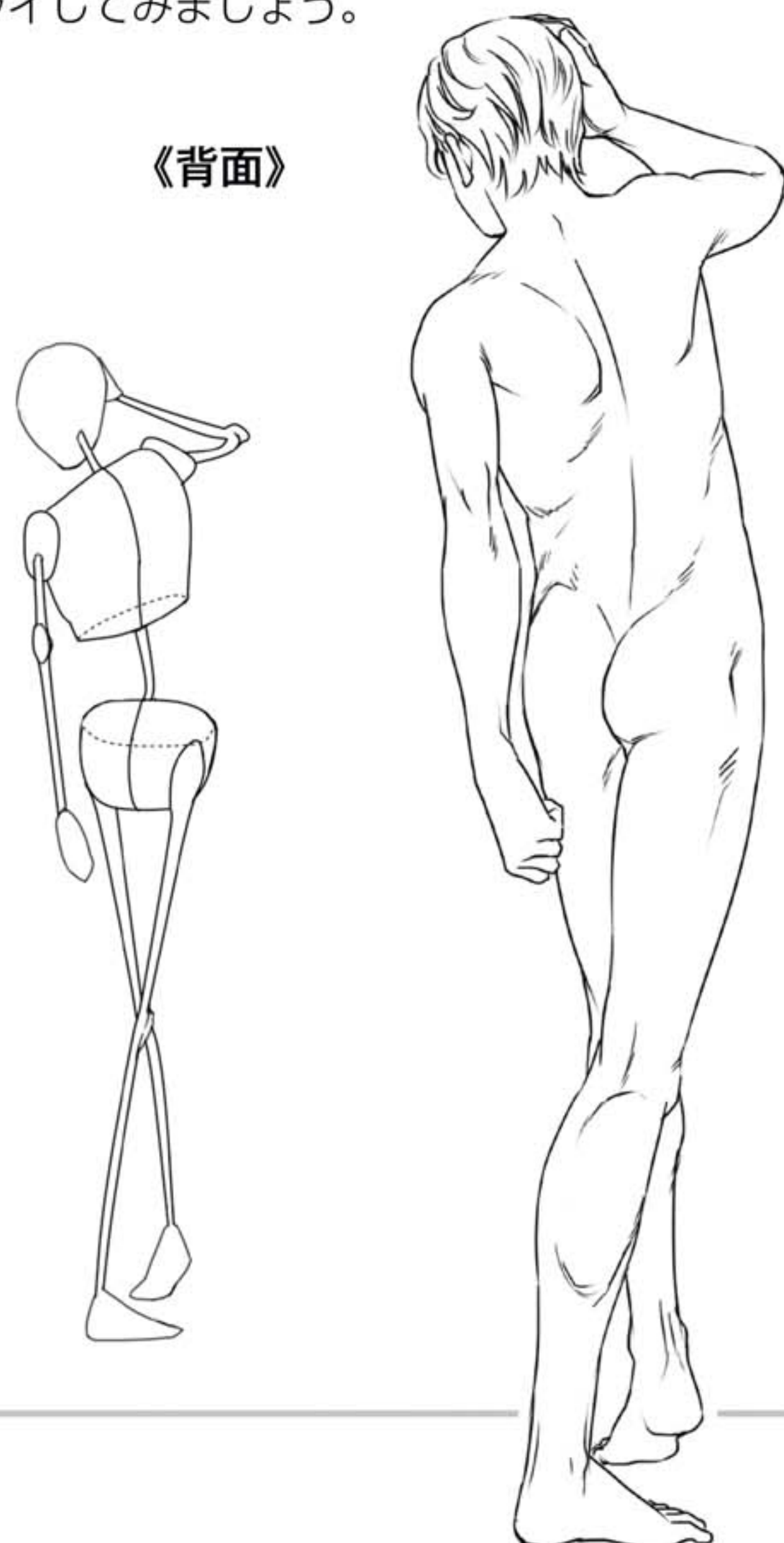
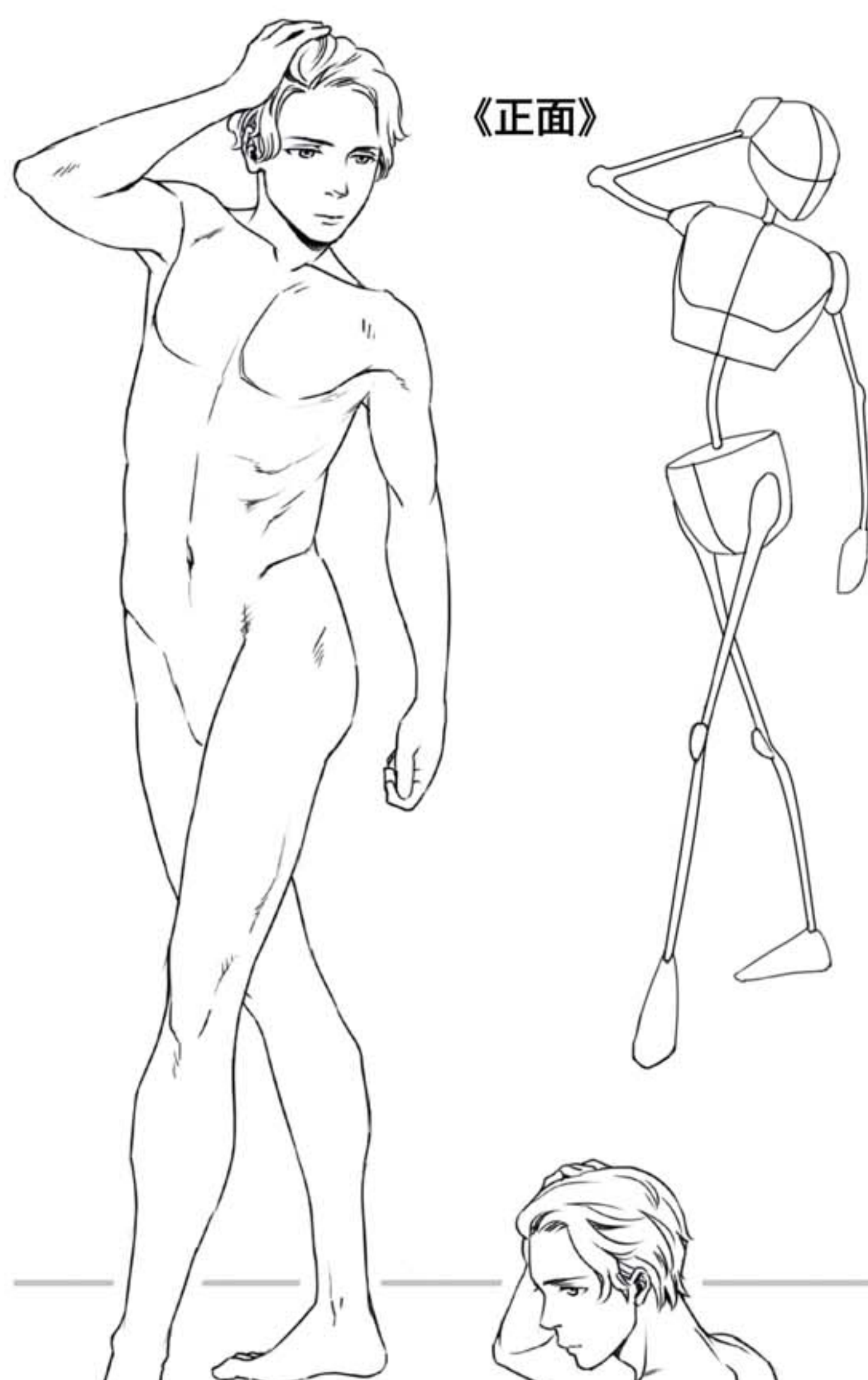
右の**作例A**を鏡像にして左右を反転し、衣服を着せた作例。



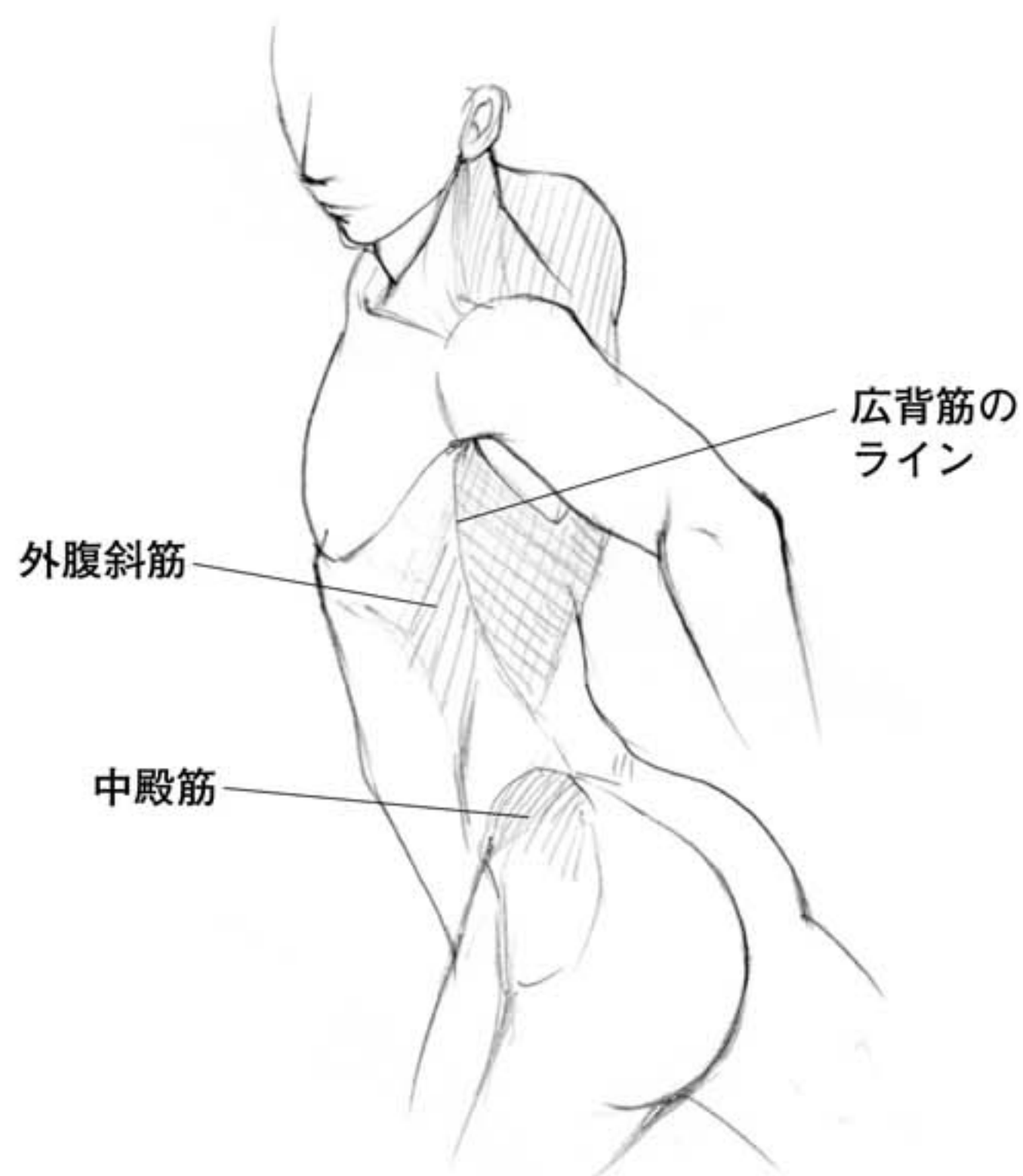
肩を下げながら上半身をまわしているの
で、体に傾きが加わって、より複雑なポーズ
になっています。

❖複雑なポーズをさまざまな角度から描く

複雑なポーズをさまざまな角度から描くのは、**人体を立体的にとらえるよい勉強**になります。正確でなくてもかまいません。全身の大きな流れをつかむことにトライしてみましょう。



体をねじったとき変形するのは、お腹まわりの筋肉です。外腹斜筋、背中からまわってくる広背筋がねじられ、それに押されて中殿筋が盛り上がります。



アオリ・フカンで見返りを強調

見返りのポーズをアオリやフカンで描くと、肩越しに見返している感じがより強調されます。
むずかしいアングルなので、アタリの段階で正中線を取り、各部位の向きを確認してから描きます。

❖ フカン

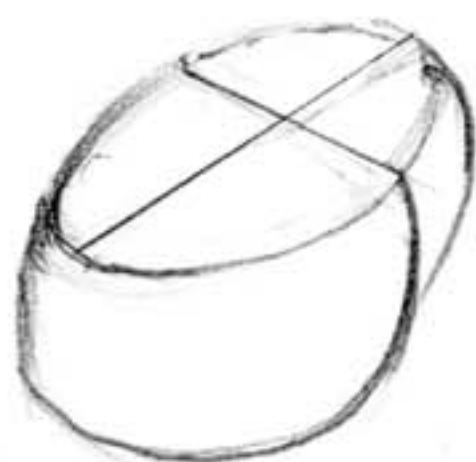
① まず各部位に分けます。



頭部は正面側に
正中線

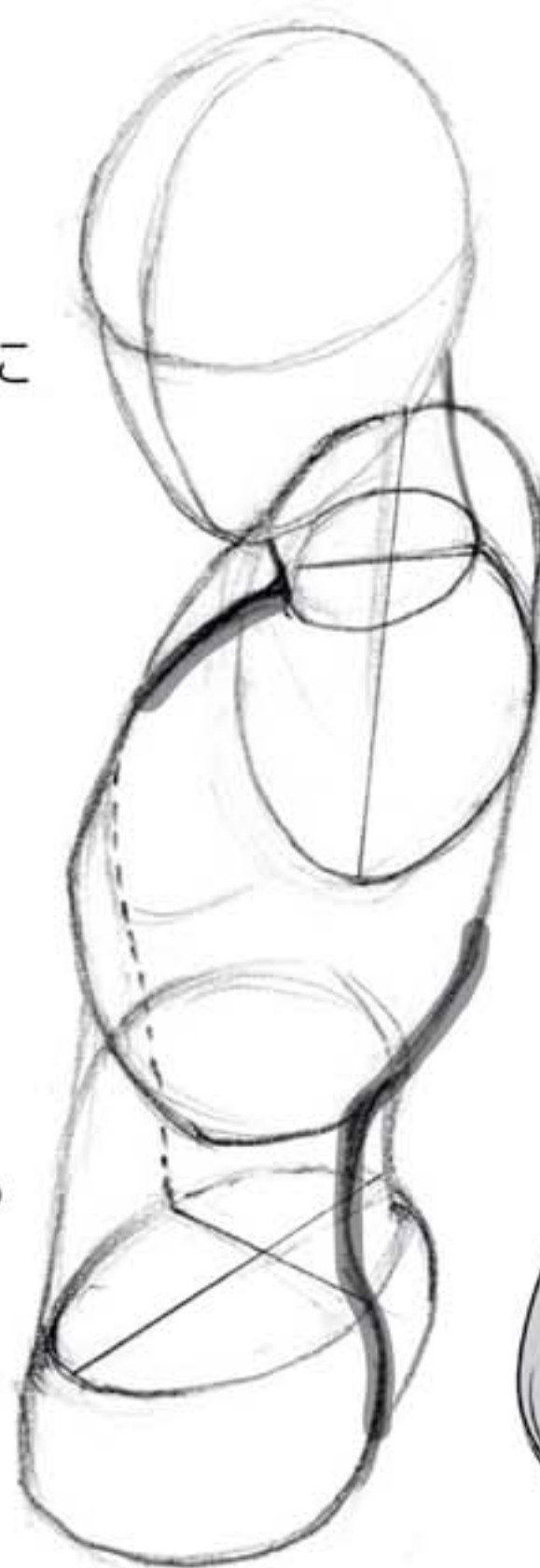


胸部は
ねじられ
正面側に
正中線が
少し見える

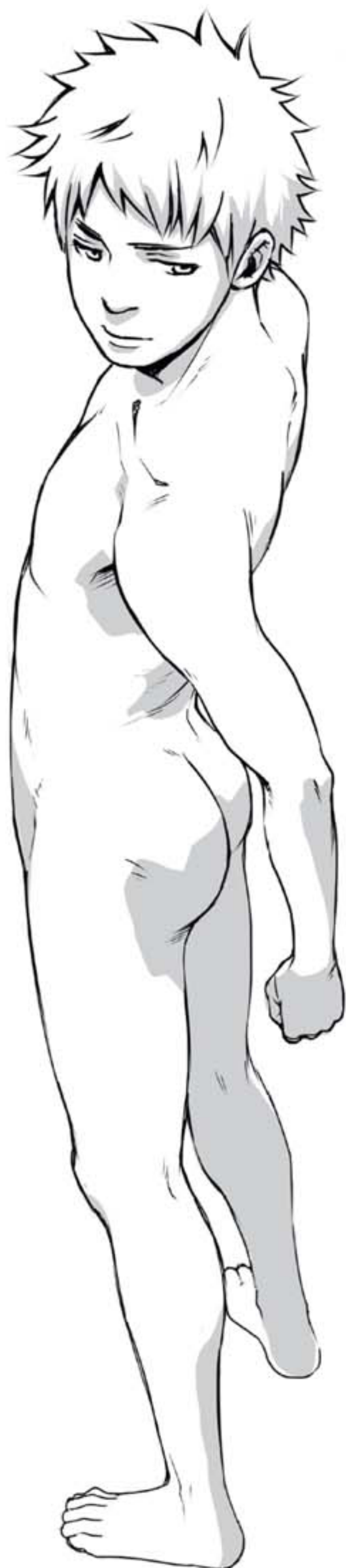


腰部は背面側に
正中線

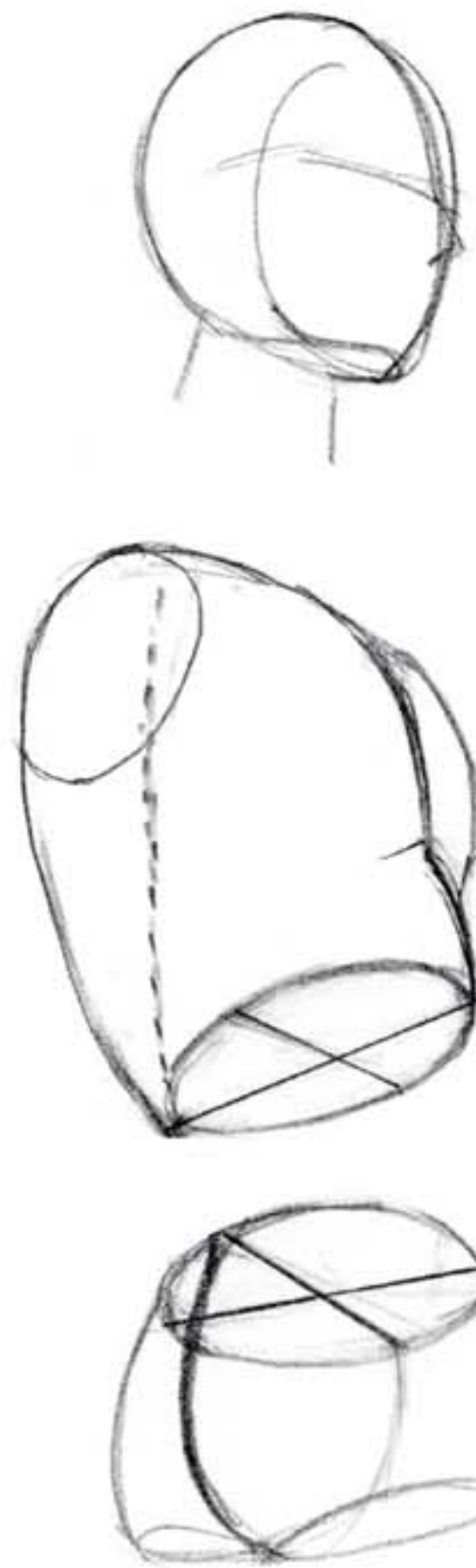
② 正中線で3つ
の部位をつな
ぎます。



フカンのアングルは、顔
の表情を印象づけたいと
きに効果的です。

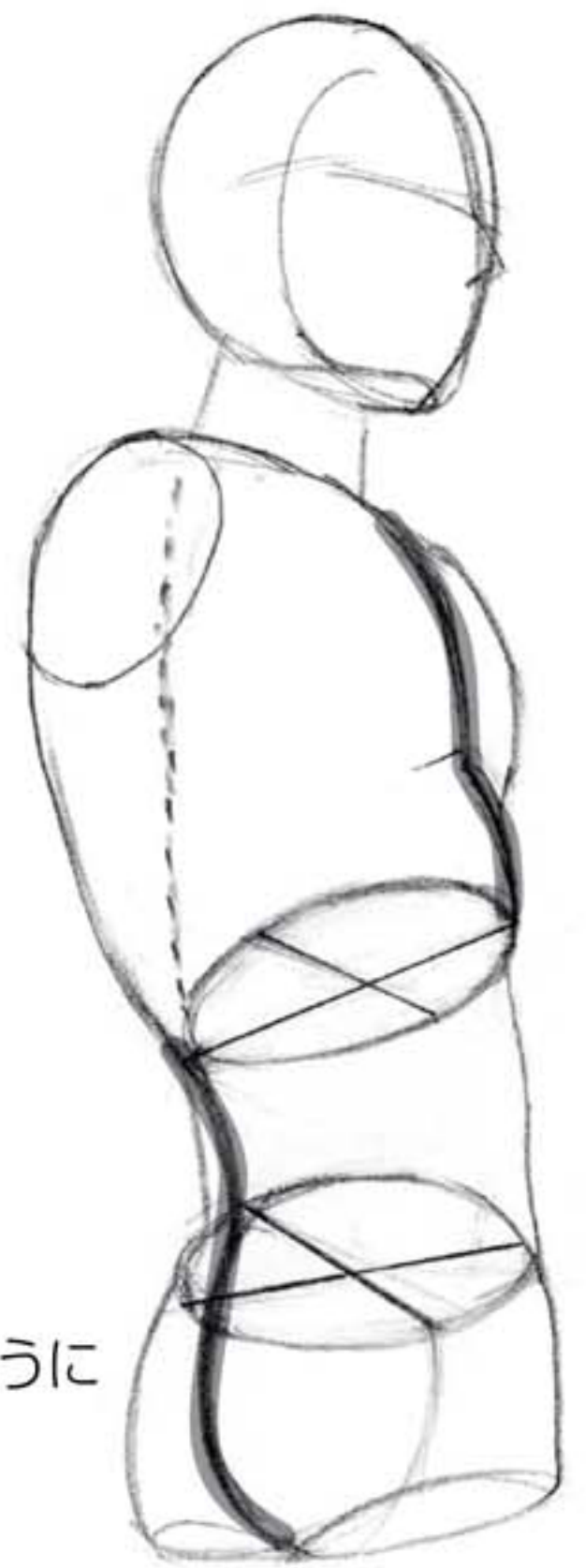


❖ **アオリ** フカンと同じ要領で、各部位に正中線を入れ、つなぎ合わせます。



胸部と腰部に
正中線を入れる

正面側と背面側で
正中線が重ならないように
つなぎ合わせる



全身にきれいなS字カーブがつくので、
とても優雅に見えます。

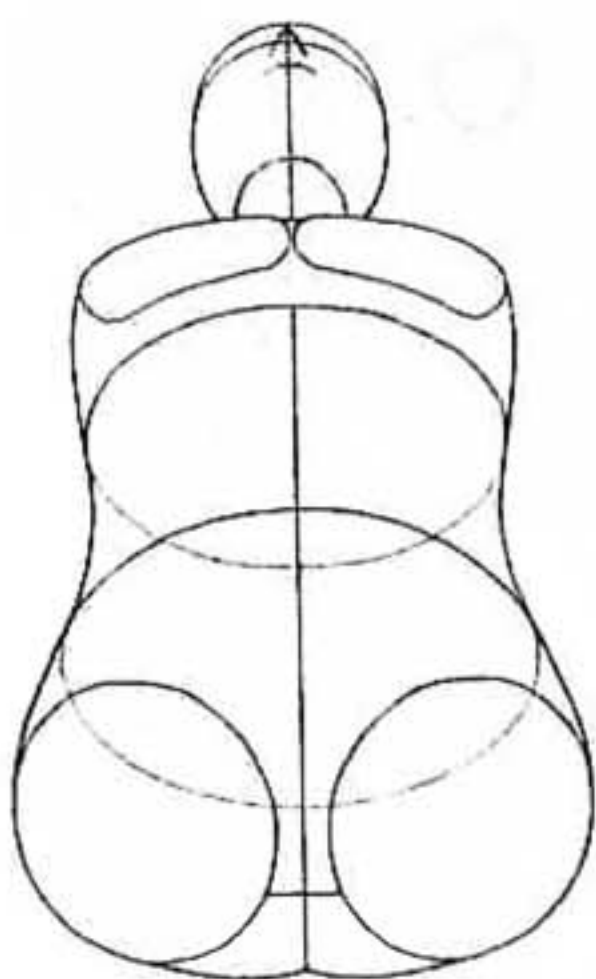
S字カーブ



まとめ知識04

❖ パースとひねり

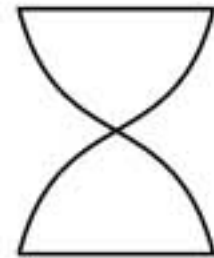
アオリのパースは、上へ行くほど小さくなります。
見返りポーズは、パースもねじれている感じです。



ひねりのない
アオリ



ひねりのある
アオリ



見返りポーズのアオリでは、ひ
ねった体を下から見上げると、し
ぼられた腰が、肩幅に比べて細
く小さくなっています。



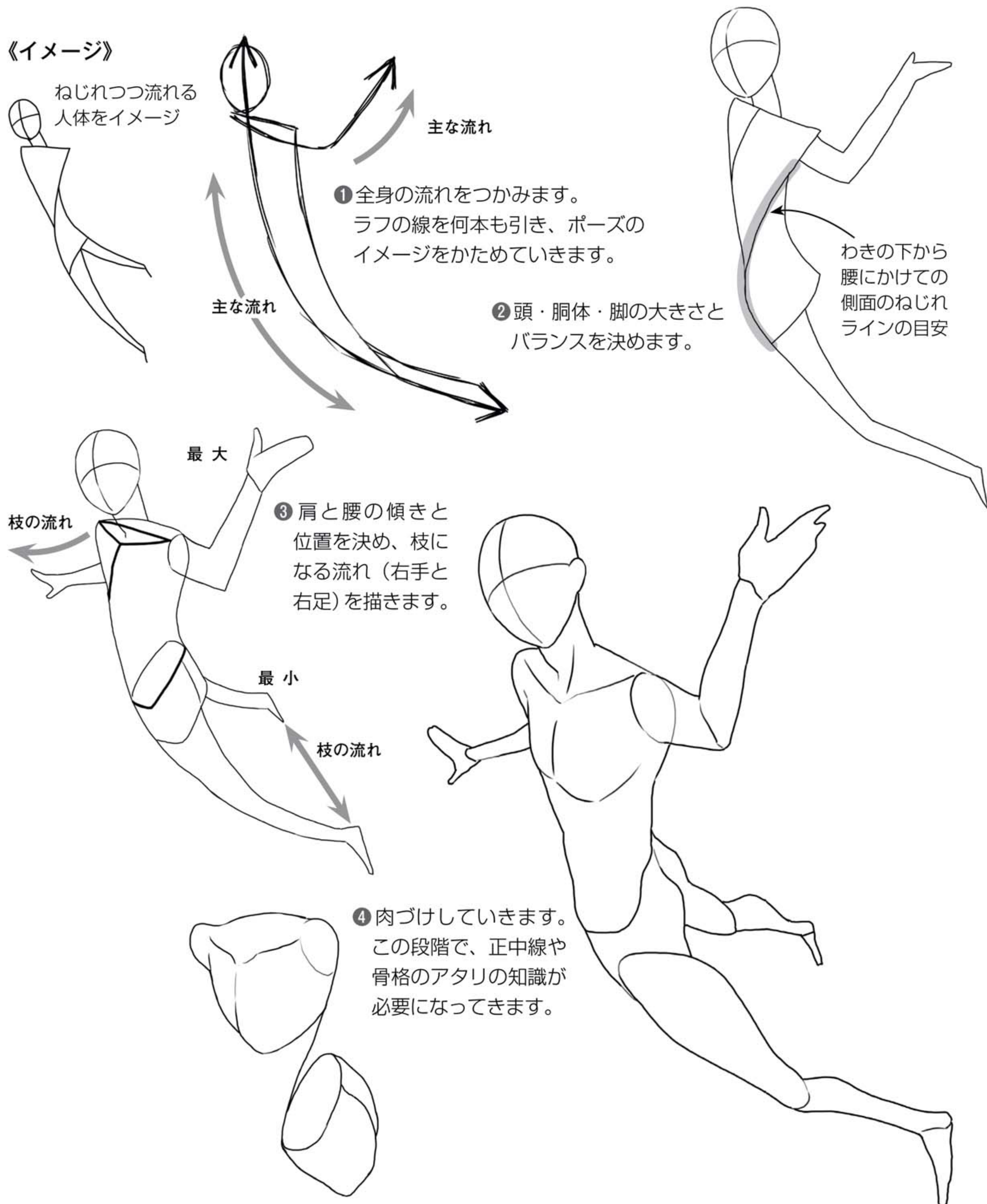
10 見返りポーズをアレンジ

見返りポーズに、アレンジを強くきかせてみます。強いアレンジの絵は、アタリだけに頼ってはいけません。何よりも、ポーズ全体の流れを重視して描いてみましょう。

動きのある絵を自由に描く

《イメージ》

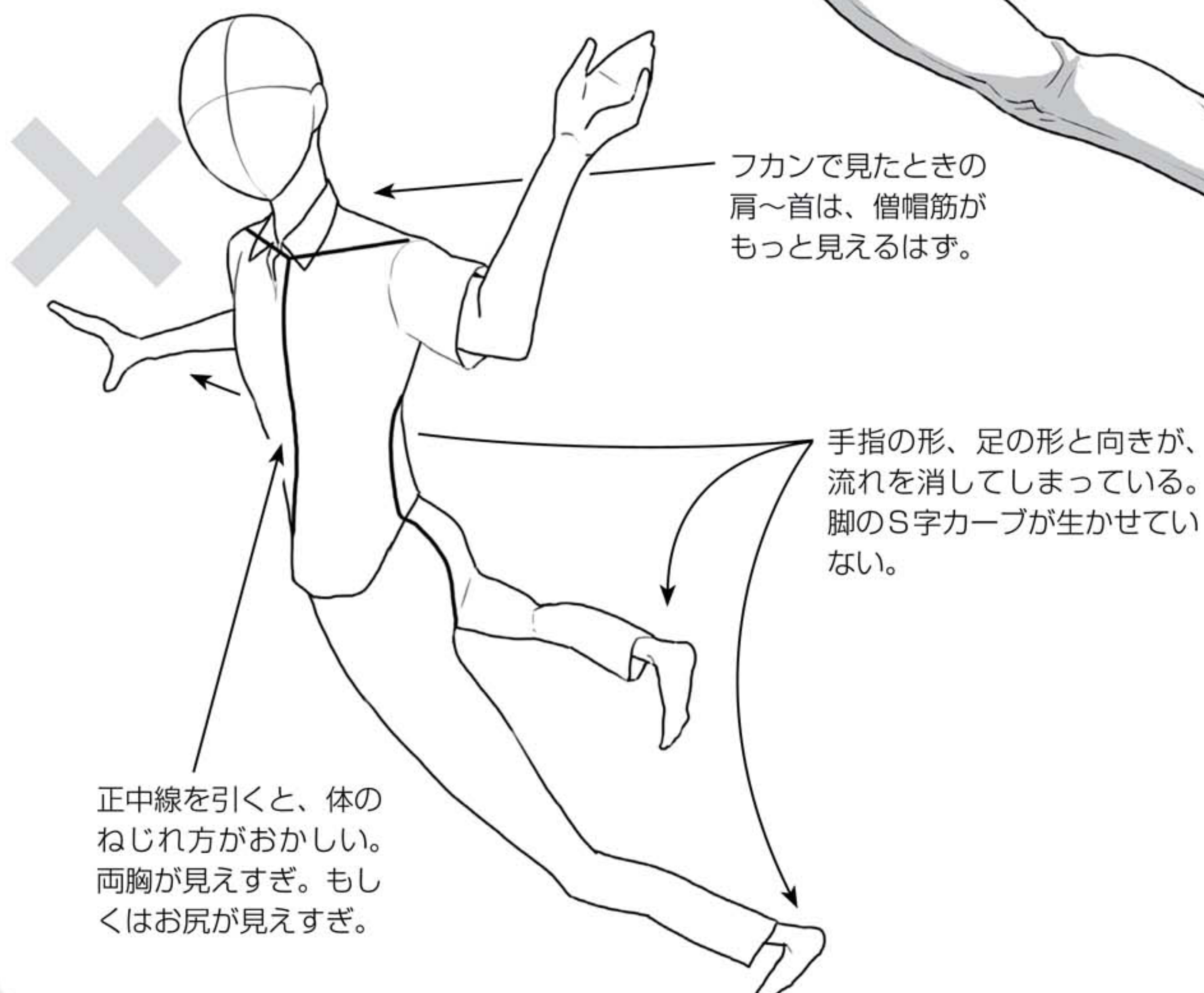
ねじれつつ流れる
人体をイメージ



❖基礎知識を応用して描く

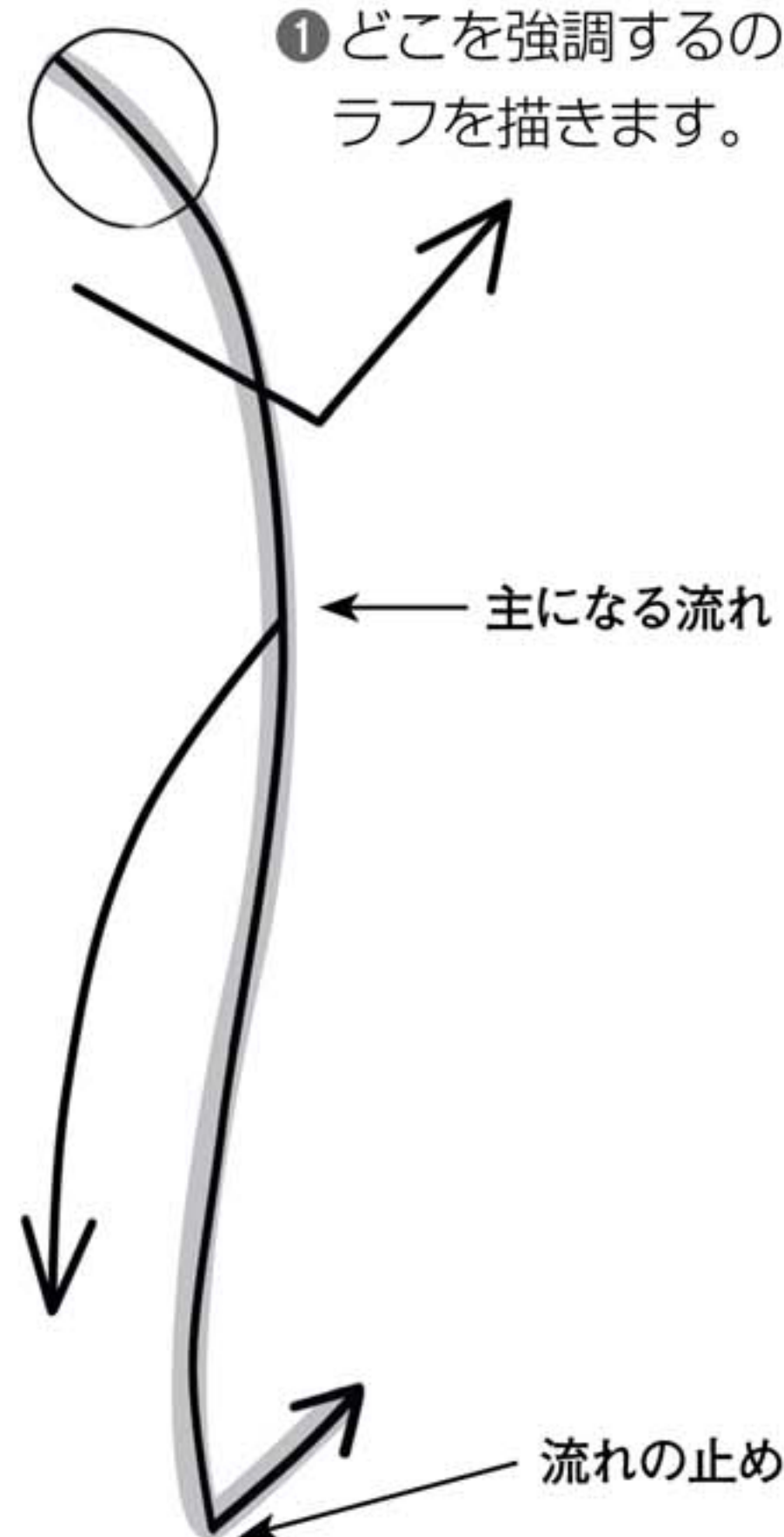


下の絵は、同じ発想から出発したのに、せっかくの流れが止まってしまった、残念な絵です。



同じくポーズ全体の流れを重視した作例です。

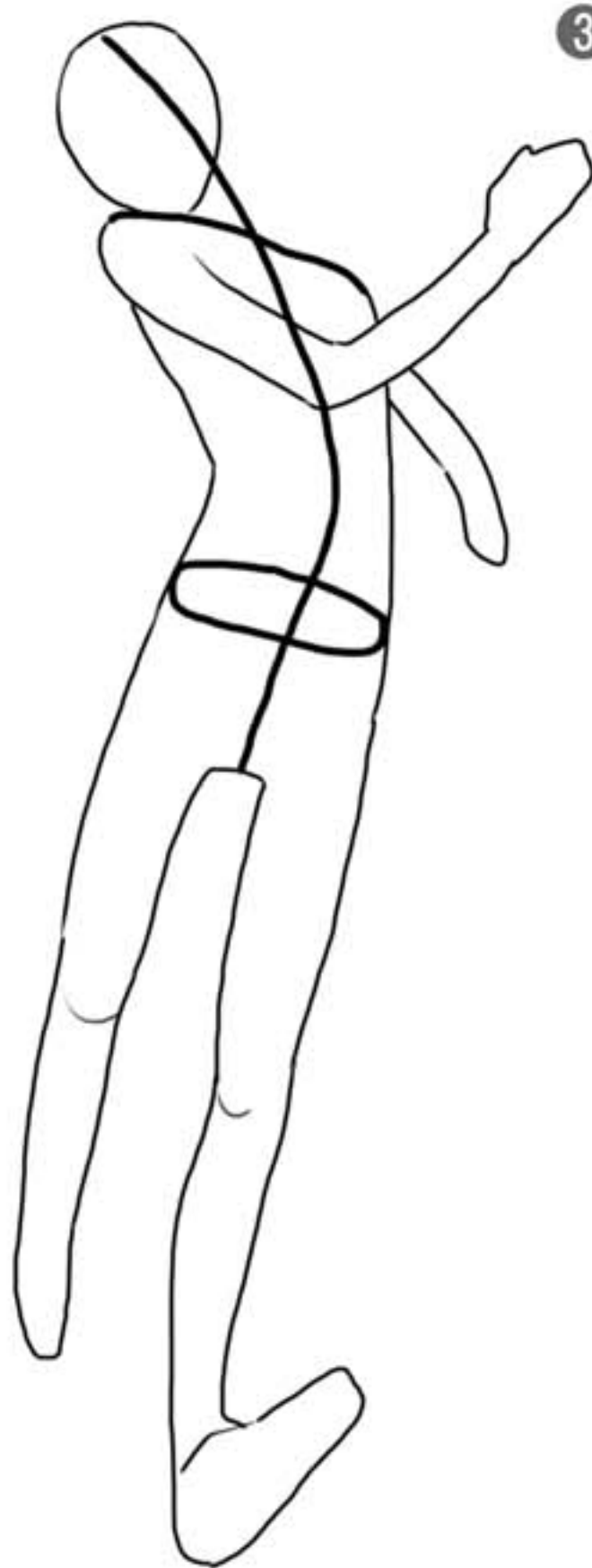
① どこを強調するのか考えつつラフを描きます。



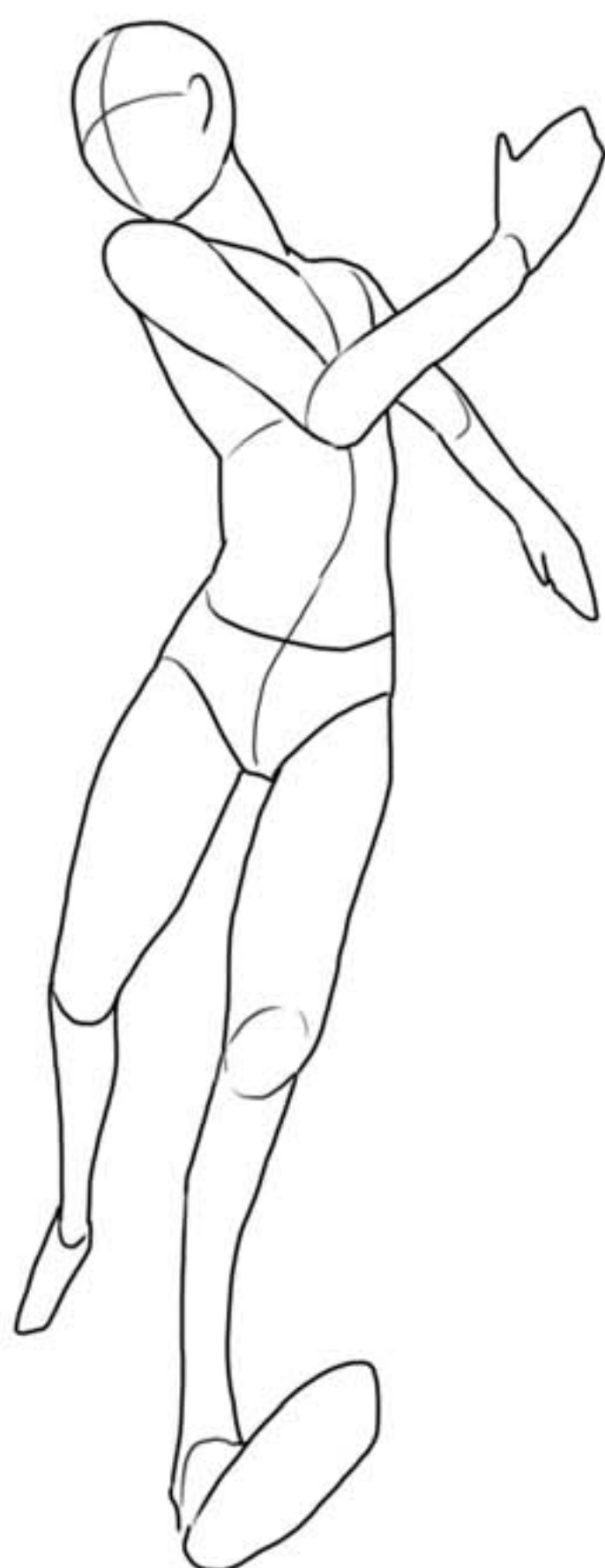
② 胴体と手足の大きさとバランスを決めます。



③ 正中線で胴体のねじれを確認。肩、腰、股の位置を決めます。



④ 骨格と筋肉を考慮しつつ肉づけしていきます。



最初に骨格を反映したアタリを使って形をとろうとすると、どうしても動きやバランスに制限が出てしまいます。このような動きの大きい絵、アレンジを強くきかせた絵は、**全体の流れから形を考えましょう。**

第3章

ポーズの基本② 座りポーズ／寝ポーズ

人物がちゃんとイスに座ってくれない!?
しゃがんだ人物がひっくり返りそう!?
床に寝ているはずの人物が、浮き上がって見える!?
作画でよくある失敗や悩みを徹底解説します。



01 イスに座るポーズ

イスに座るポーズは、難易度が高いポーズです。重心の移動や、アシンメトリーなポーズのバリエーション也多岐にわたり、人体構造が崩れやすいのです。だからこそ、これを克服すれば魅力的な絵が描けることはまちがいないです。



!?
座った脚が
うまく描けない



!?
脚を組むポーズが
わからない



!?
人物がイスに
座ってくれない

座りポーズのポイント

では、イスに座るポーズを成立させる要素は何でしょうか？

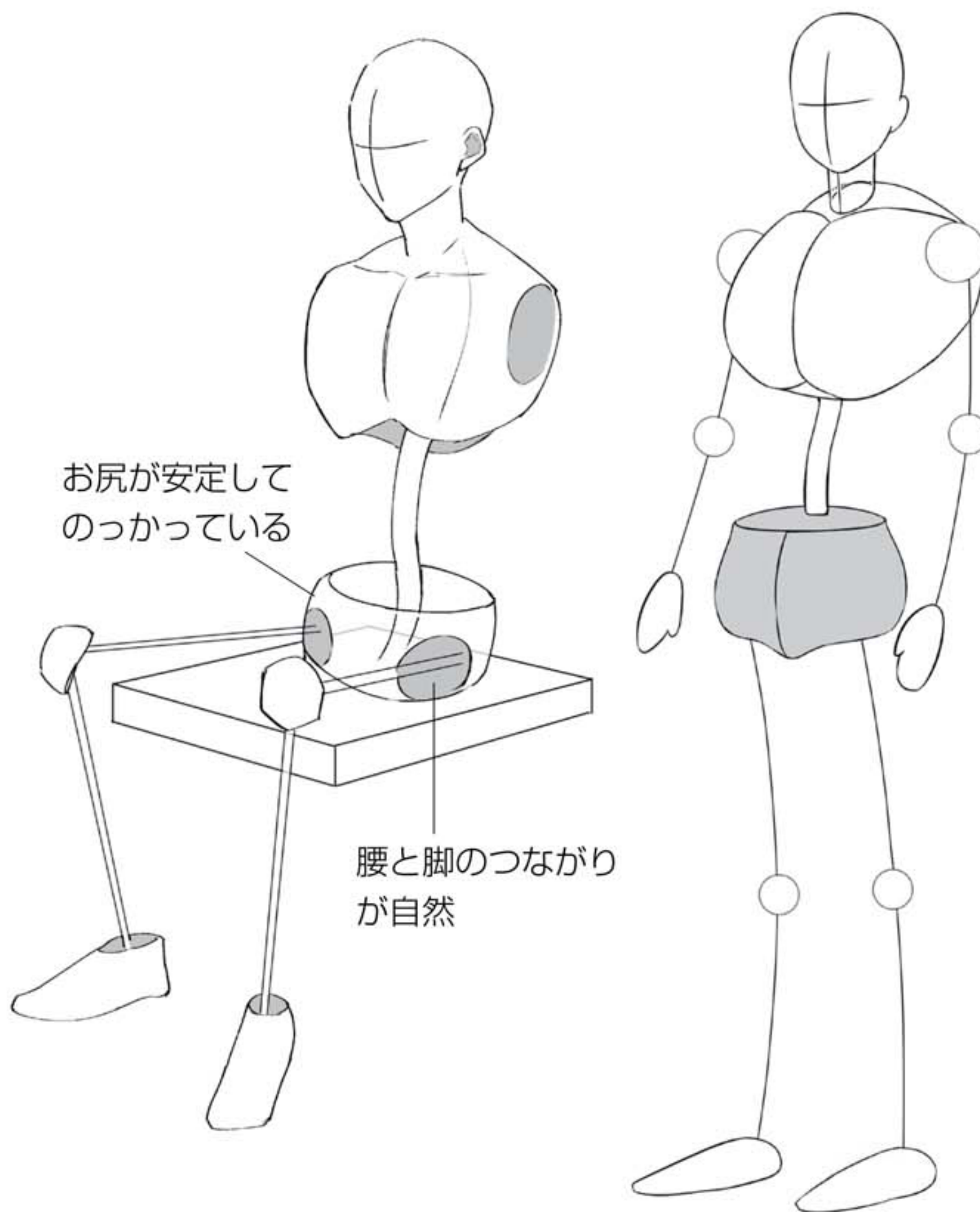
1.

まず、お尻がイスの座面に安定してのっかっていること

2.

そして、腰と太もものつながりが自然であること

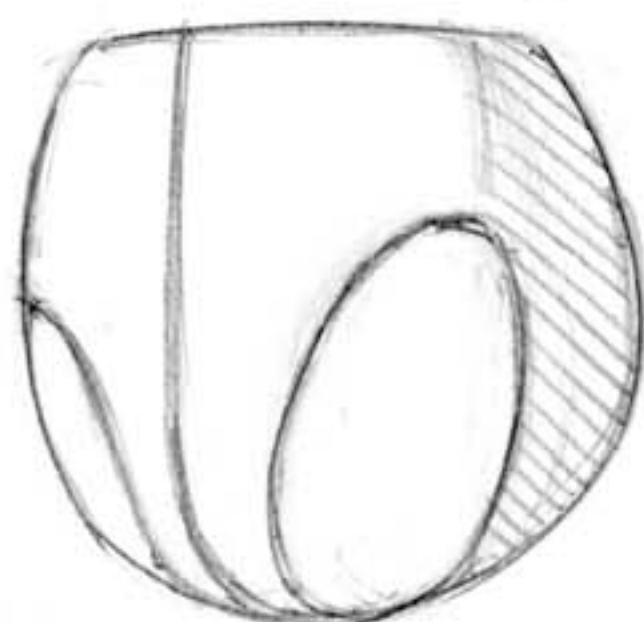
つまり、重要なのは腰部です。アタリを描くとき、腰部に注意しましょう。



座りポーズの基礎

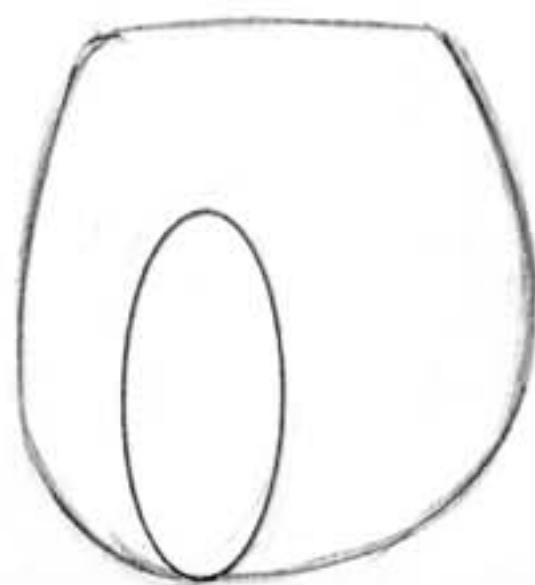
イスのみならず、あらゆる座りポーズの基盤になるのが腰部です。骨盤だけでなく、お尻のボリュームも含めた大きな「かたまり」としてとらえます。

《斜め》



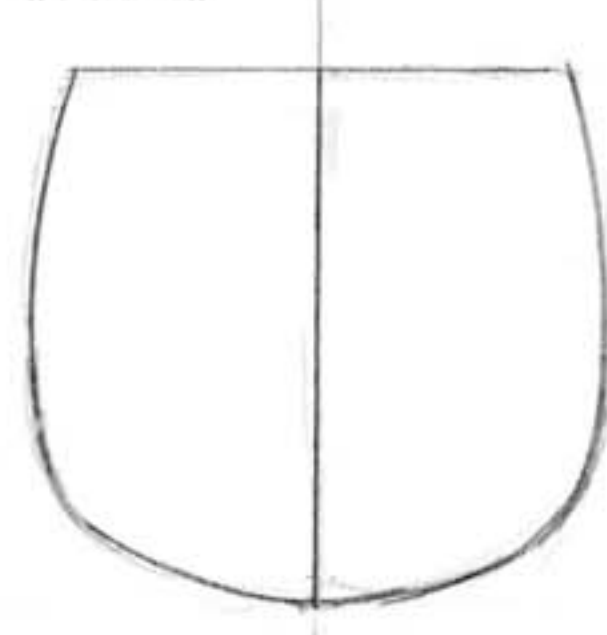
正中線から等距離に脚のつけ根（接合面）があります。

《側面》



接合面は真横ではなく、やや前寄りにあります。

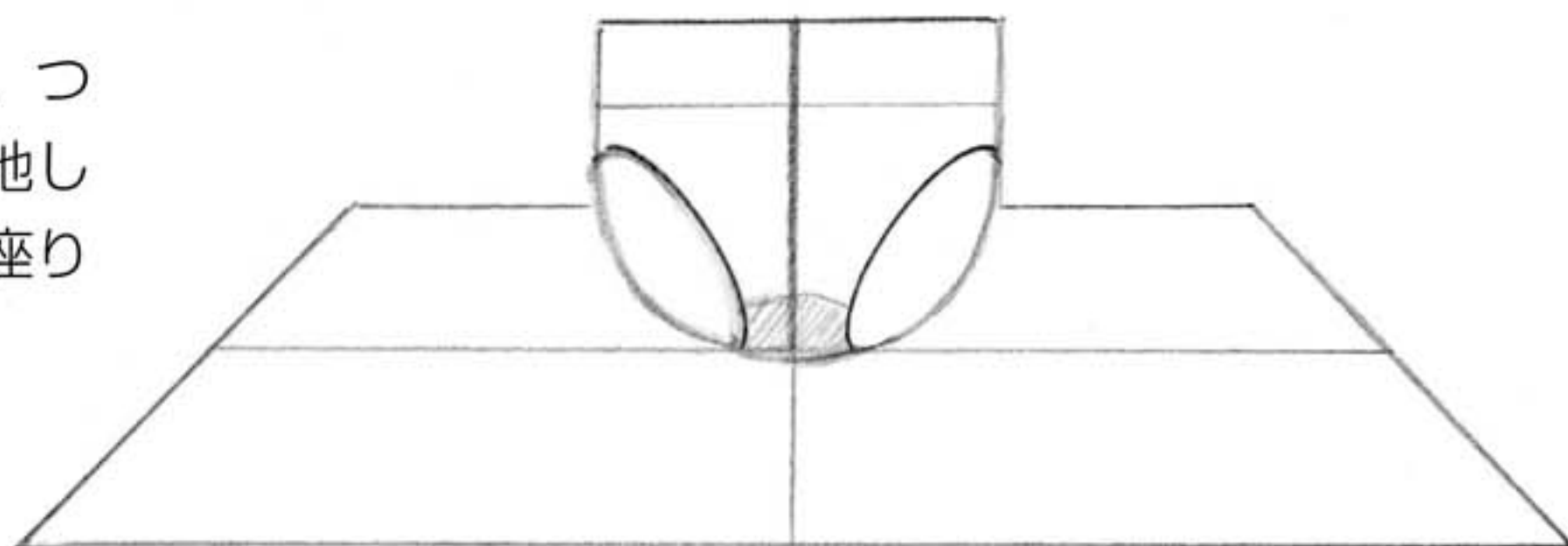
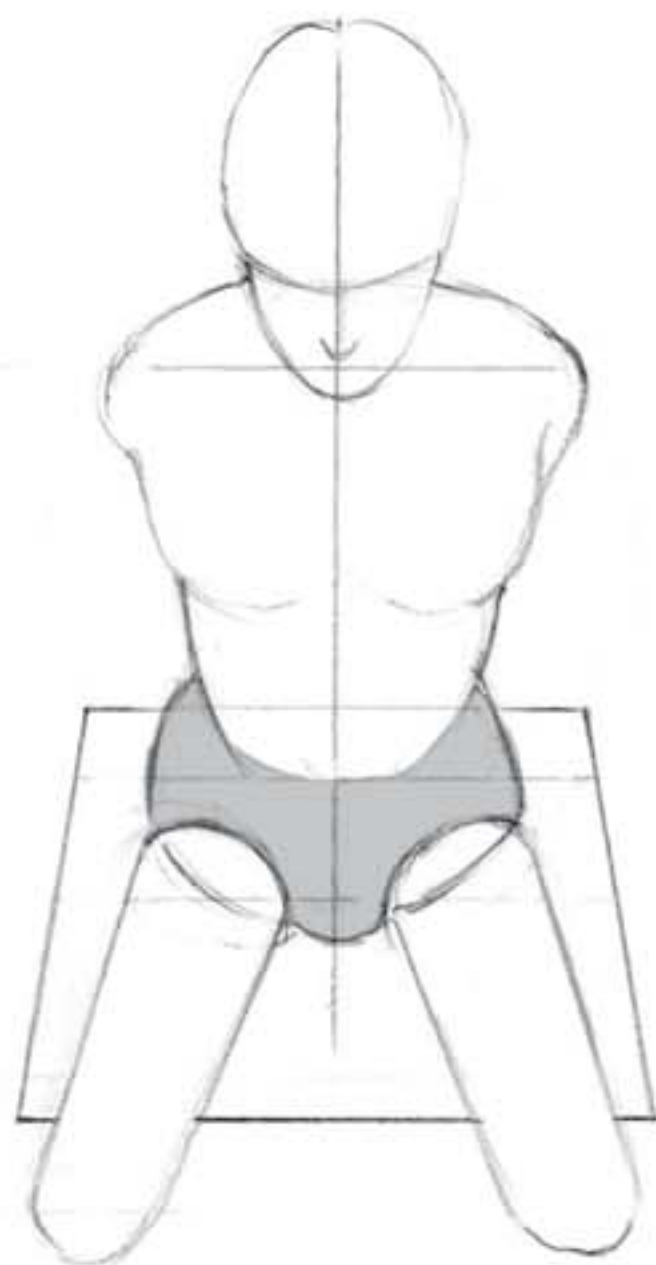
《背面》



お尻の割れ目が後ろの正中線になります。

《安定した座りポーズ》

正中線のあるところ、つまり腰の中心部が接地していると、安定した座りポーズに見えます。

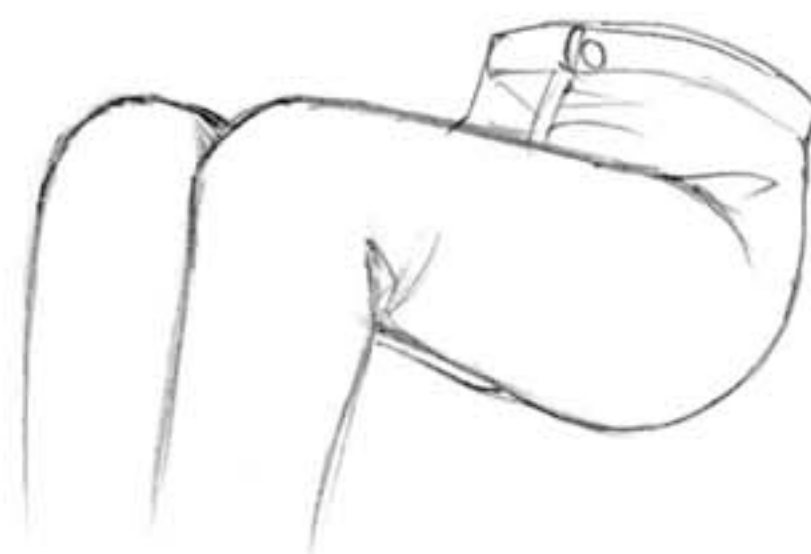


Point

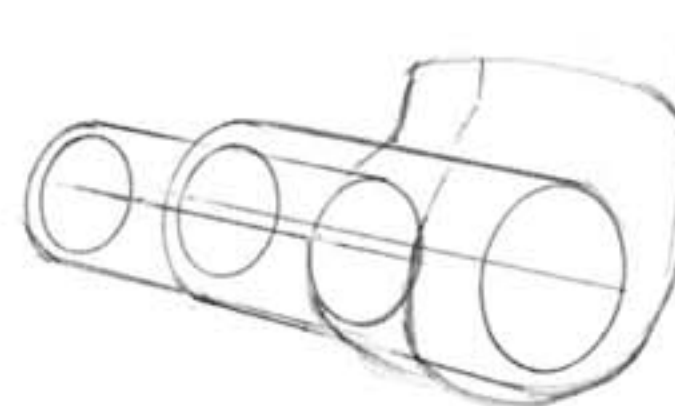
腰の正中線が座面に接する ようにすると座りポーズは安定する。

❖ 見えない箇所も想定する

デッサンのくるいを防ぐために、脚のつけ根が隠れて見えなくても、アタリでは接合面をちゃんと描きましょう。



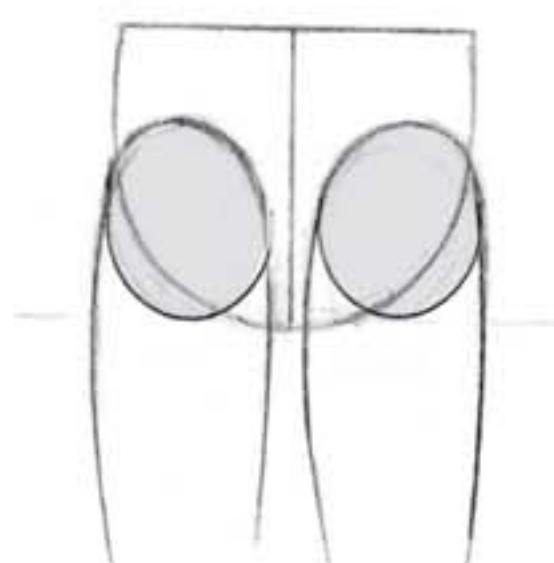
アタリでは見えないところまで描く



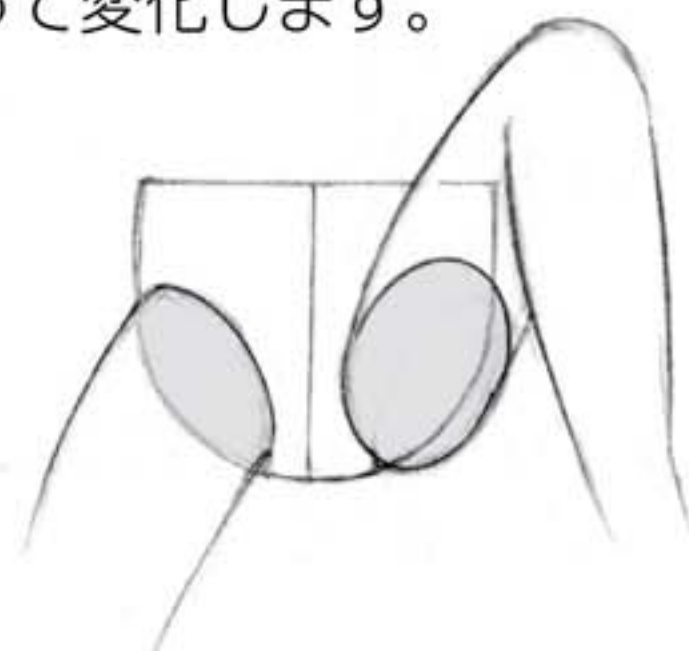
また、腰部と太ももの接合面の形は一定ではありません。脚の動きによって変化します。



《脚を広げる》



《正座する》



《片脚を上げる》

正面アングルの描き方

正面のアングルを描くときのポイントを、ふたつの作例をくらべながら探っていきます。

作例Aも**作例B**も、イスに座った人物を正面から描いていますが、印象がまるでちがいます。**作例A**がどっしりと腰かけているのに対して、**作例B**はイスに座っている感じがあまりしません。

作例A

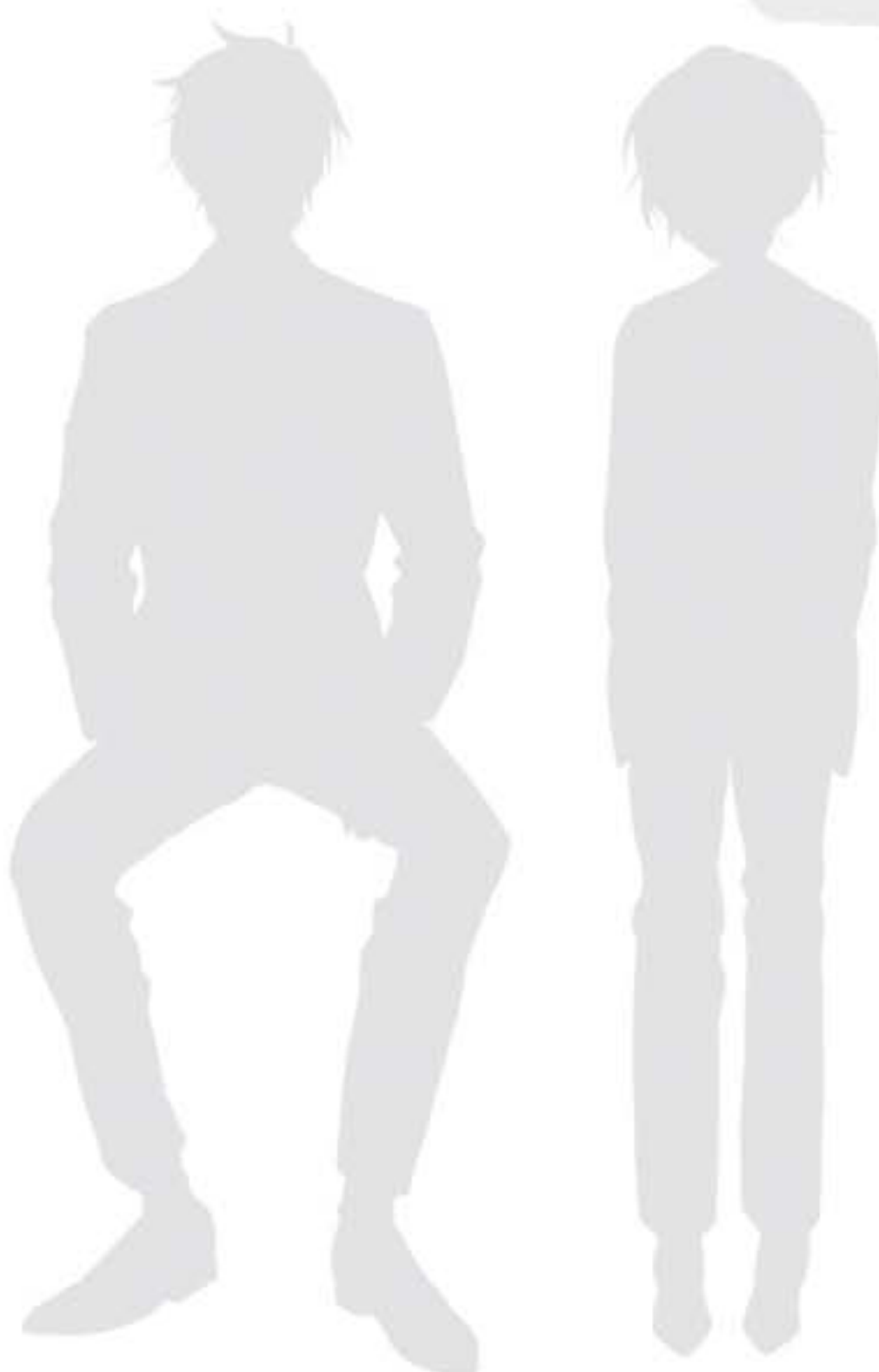


作例B



作例Aは、脚を開いた下半身にしっかり肉づけをして仕上げました。上半身もそれに合わせて肩幅を広げ、腕はひじを少しはることで全体のバランスをとっています。

作例Aと**作例B**のシルエットのちがいを見てください。



問題点①

作例Bはひざから腰までの距離感がなく、立っている絵のようにも見えます。

問題点②

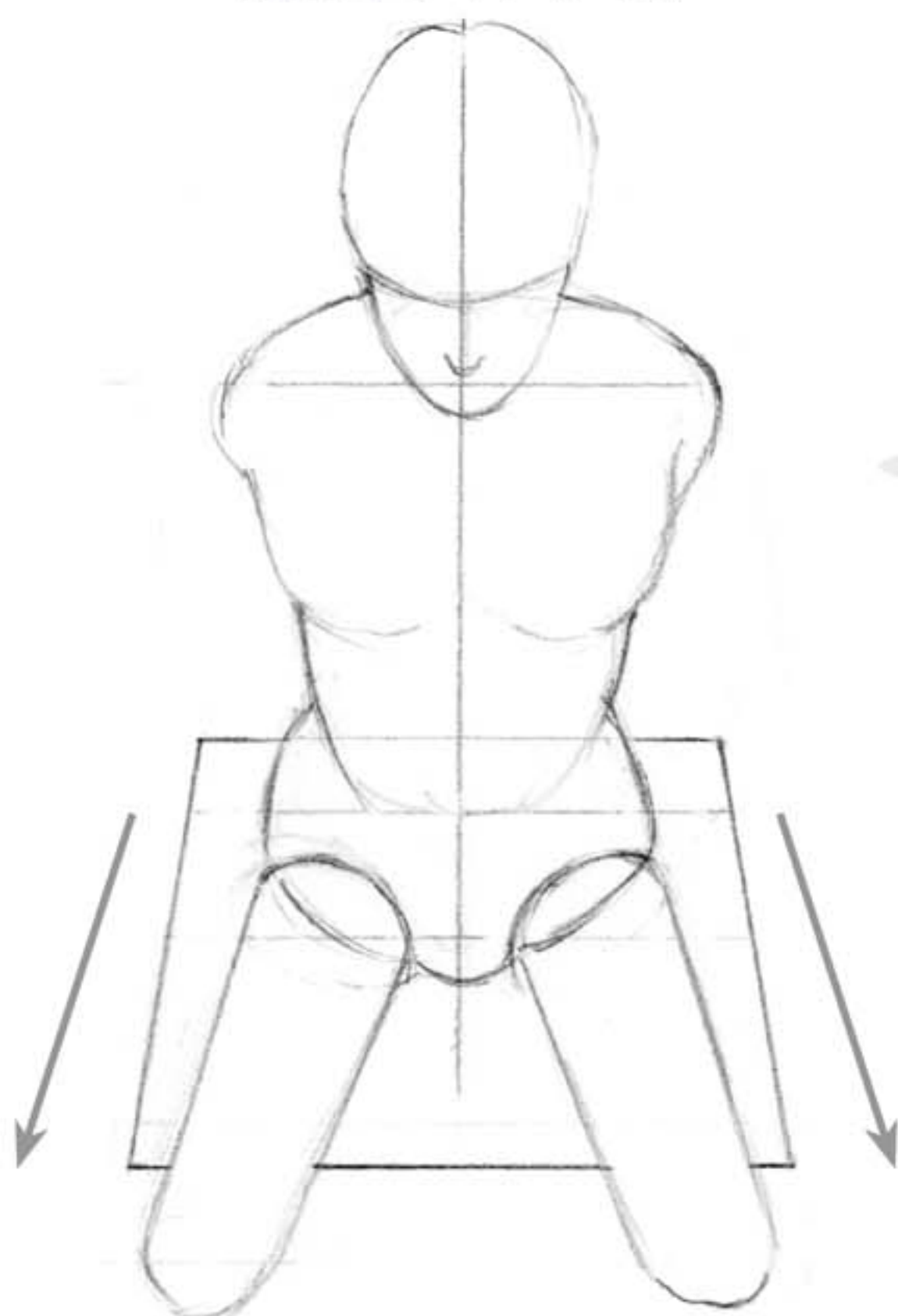
作例Bはイスに接地しているはずの腰やお尻に立体感がなく、安定して座っているように見えません。

座りポーズの正面アングルが描きにくい要因のひとつは、**ひざから腰までの距離がつかみにくい**ことです。

正面のアングルは脚と胴が重なってしまうため、太ももの奥行きを表現するのがむずかしくなります。また、胴と脚のつながる部分もわかりにくくなります。



《作例Aのアタリ》

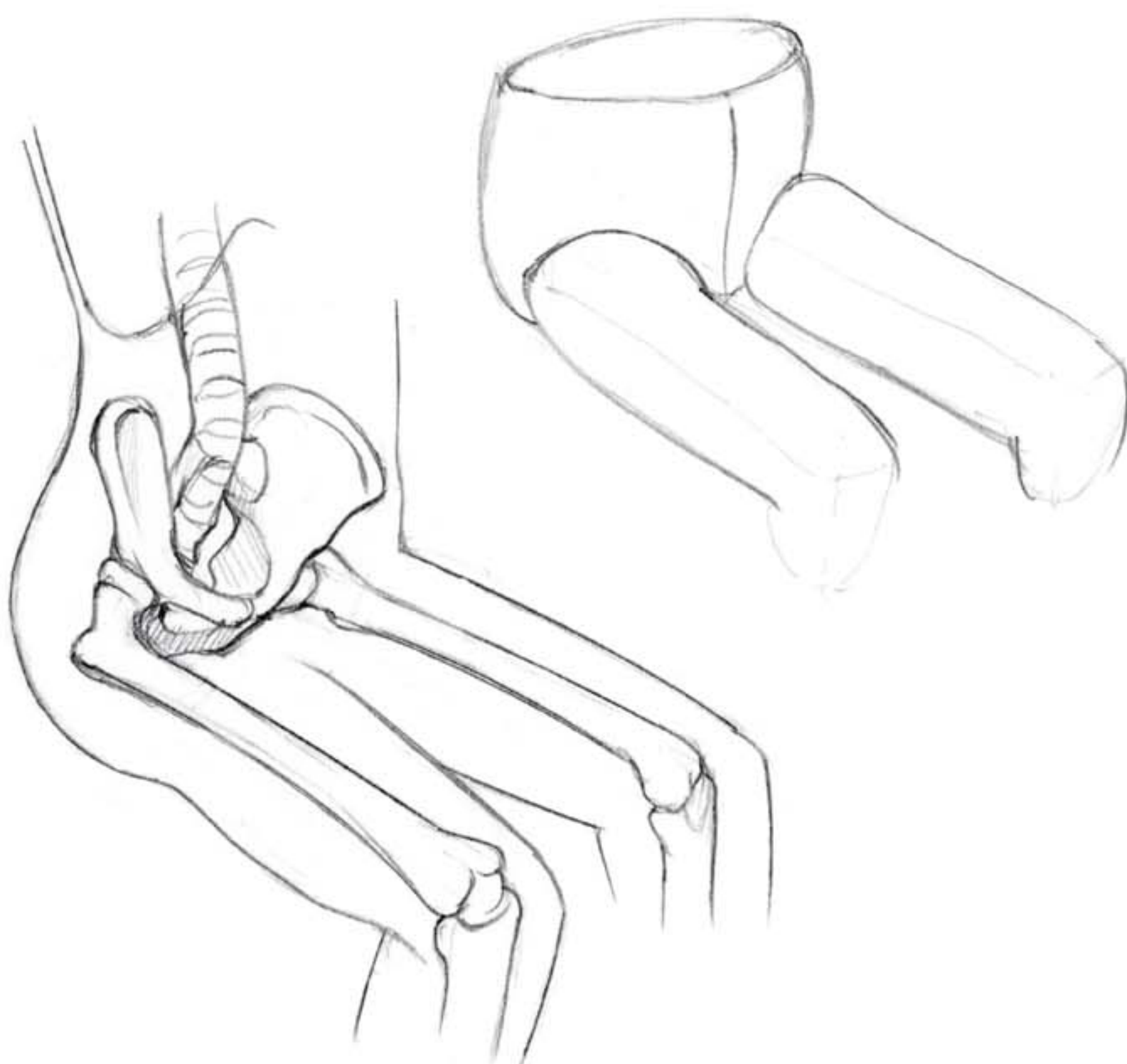
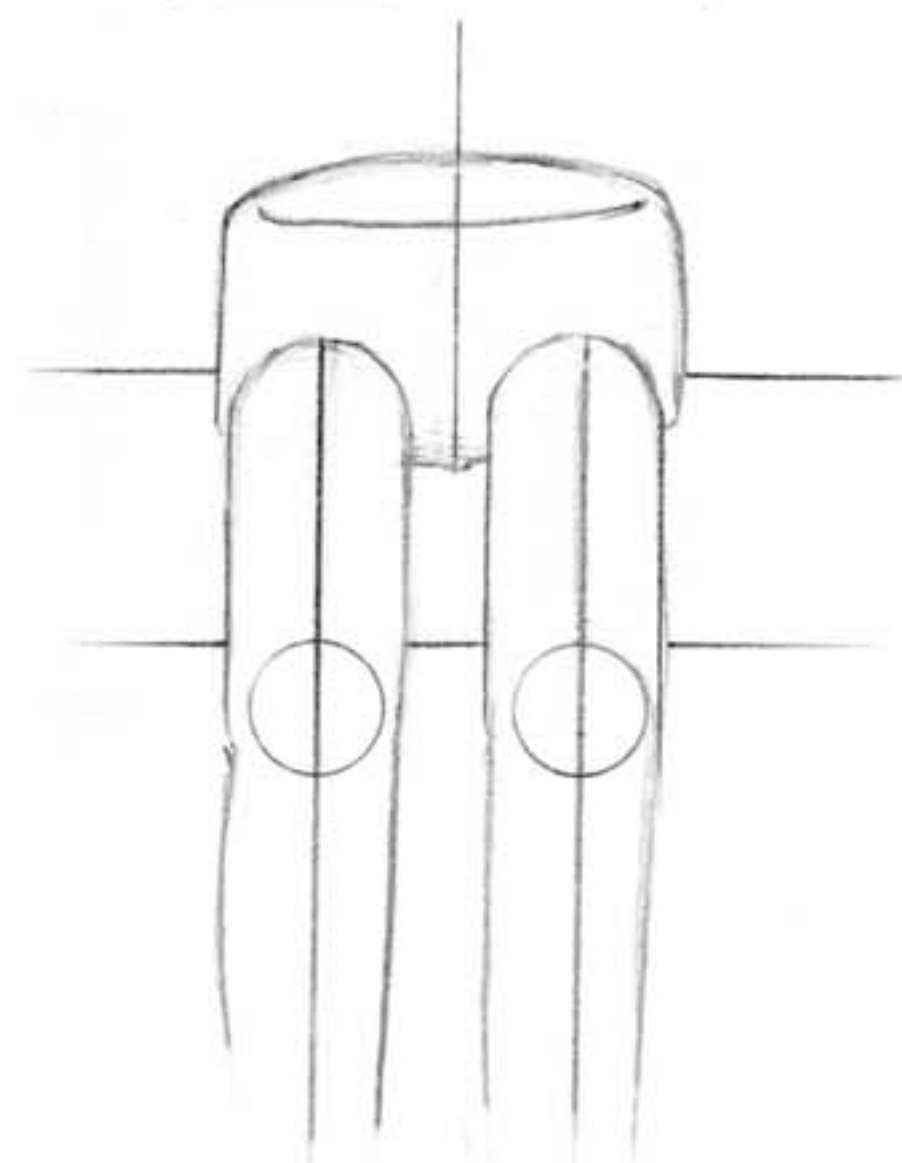


問題点①の解決法

上体と太ももでベクトルを変える

作例Bは胴体、太もも、^{かたい}下腿（ひざから足首まで）がほぼ一列に、同じ方向に並んでいます。これに対して**作例A**は、脚を開いて太ももに角度をつけています。こうすると上体と太ももで流れのベクトルが変わり、平面上に座っていることがわかりやすくなります。また、ひざから腰まで距離があることも表現されます。

《作例Bのアタリ》



問題点②の解決法

腰と脚の厚みを考える

腰と脚のつながりを理解しましょう。胴体と脚は、骨盤に大腿骨が差し込まれてつながっています。

作例Bのアタリは、脚が棒のようです。アタリをとるときは、腰の厚み、太ももの厚みも考えて描きます。

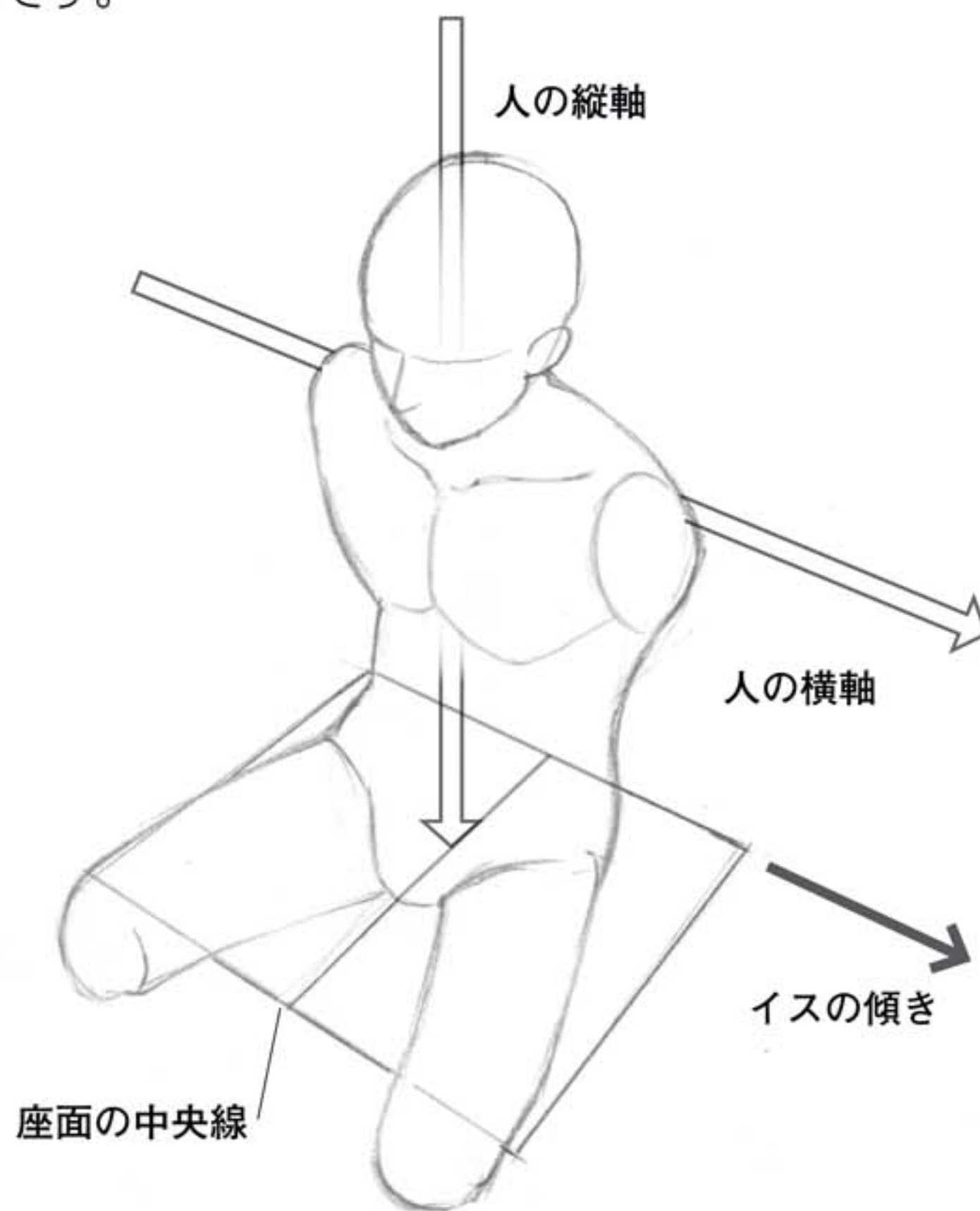
斜めアングルの描き方

斜めの構図になると、正面図ではさほど気にならなかったパースの活用が必要になってきます。イスに座るポーズがむずかしい理由は、人物だけではなくイスも考えなければならないことです。パースのあるイスの上に、人体がちゃんとのっかっていなければいけません。つまり、**イスのパースと人のパースを合わせる**必要があるのです。

❖ 座面と人のパースを合わせる方法

- ① まず、**人の横軸**（たとえば両肩をつないだライン）と**イスの傾き**を合わせる。
- ② 次に、**人の縦軸**（正中線）が**座面のまん中を通るライン**と交わるようにする。

これで、イスの向きと体の向きが合った状態になりました。右のアタリの人物は、イスにまっすぐに座っています。



Point

人物をイスにしっかり座らせるときは、

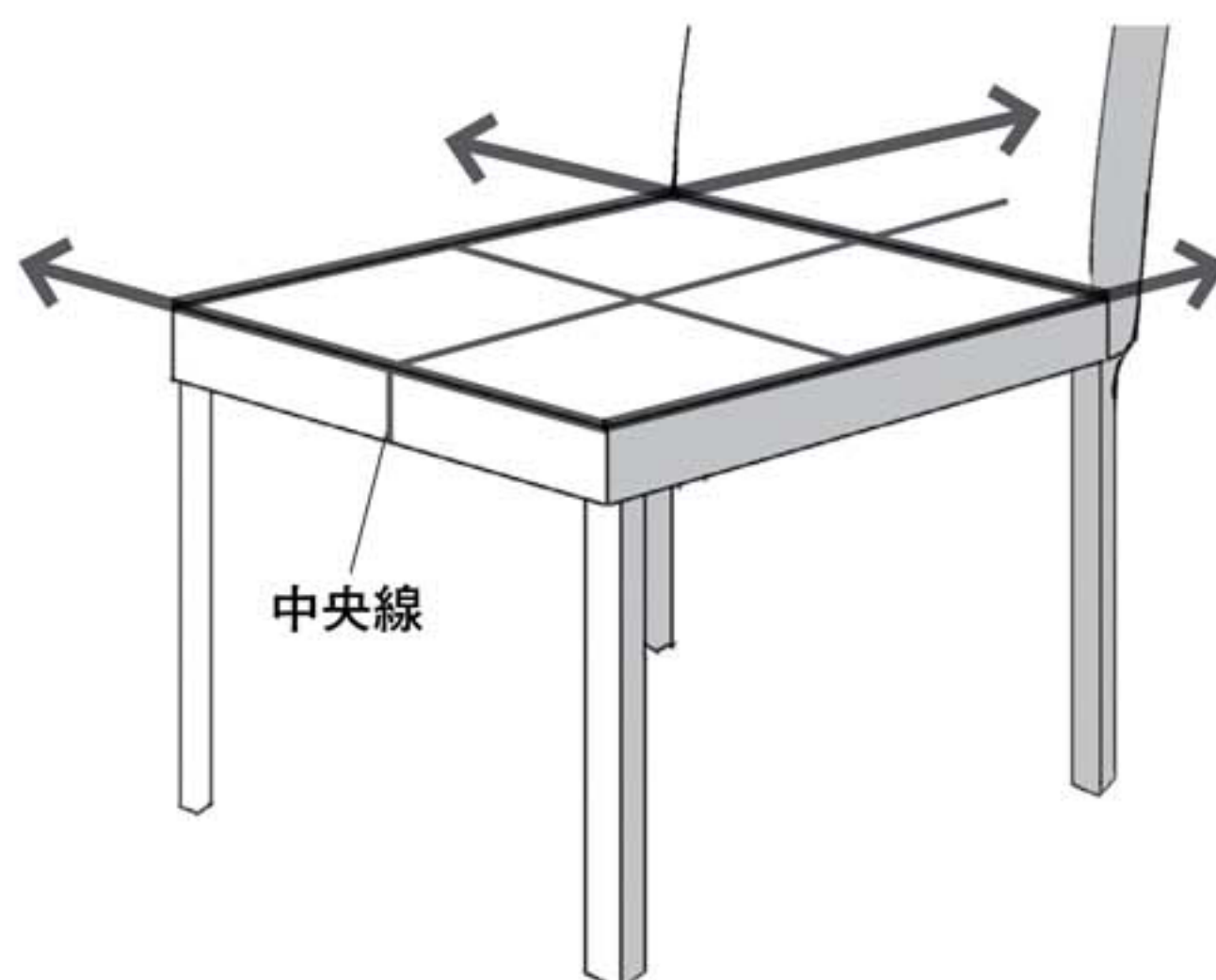
座面の中央線に人物の正中線をのせる。

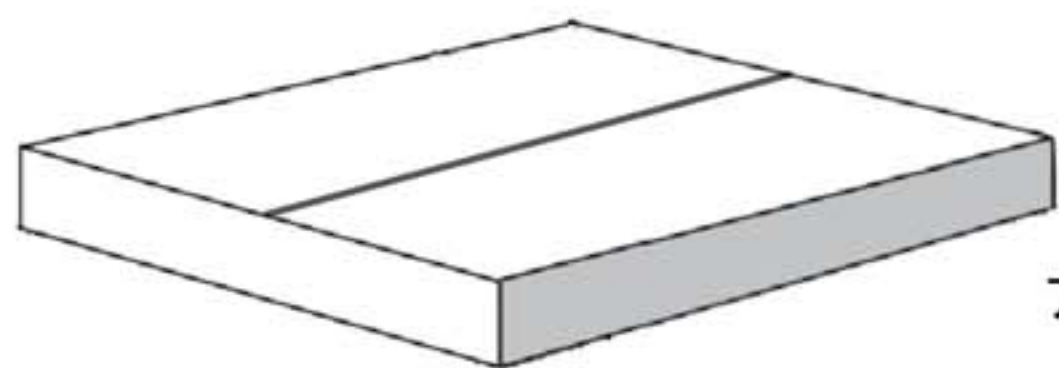
それでは、このイスに人を座らせてみましょう。

一般にイスの座面高は 40 センチくらいです。この男性のひざ関節の高さは 45 センチ。床に足がゆったりつく状態で座れます。



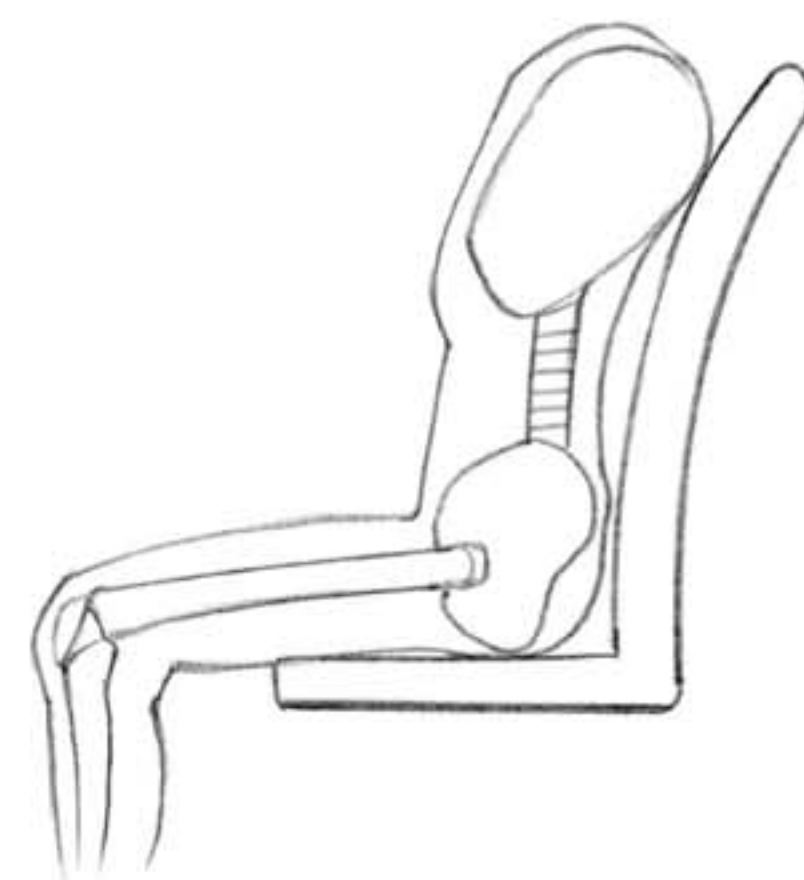
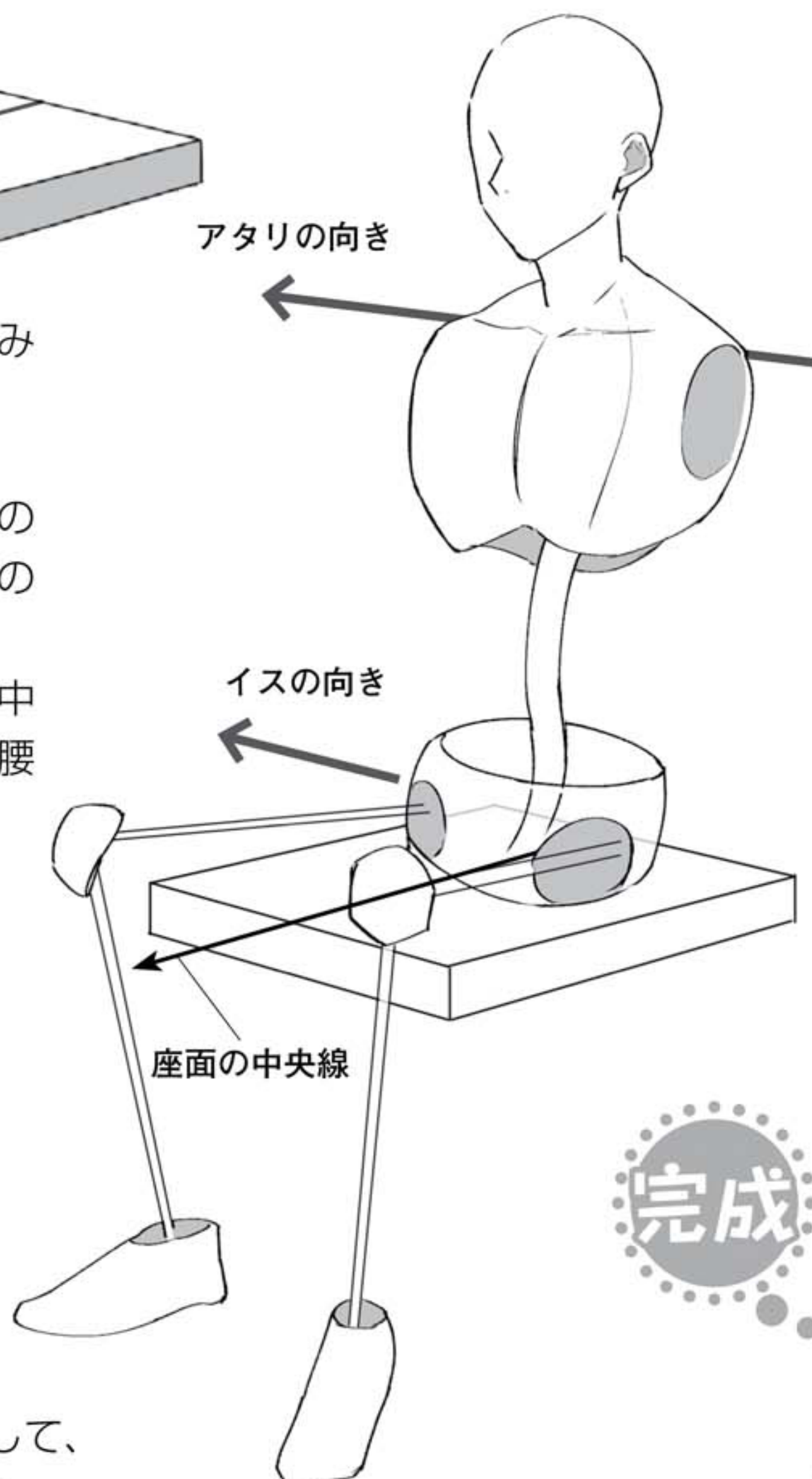
- ① まず、座面端のラインを延長して、消失点の方向を確かめます。このパースを目安に、座面の中央線を引きます。





この座面に人を座らせてみます。

- ② 前述の方法で、座面の向きと人物のアタリの向きを合わせます。骨盤の中心が座面の中央線を通るように、腰の位置を調整します。



《横から見た骨盤の位置》

Point

イスのパスと人物のパスを合わせる。

- ③ アタリに肉づけをして、服を着せて完成です。

《アタリに肉づけ》



重心をずらした座り方

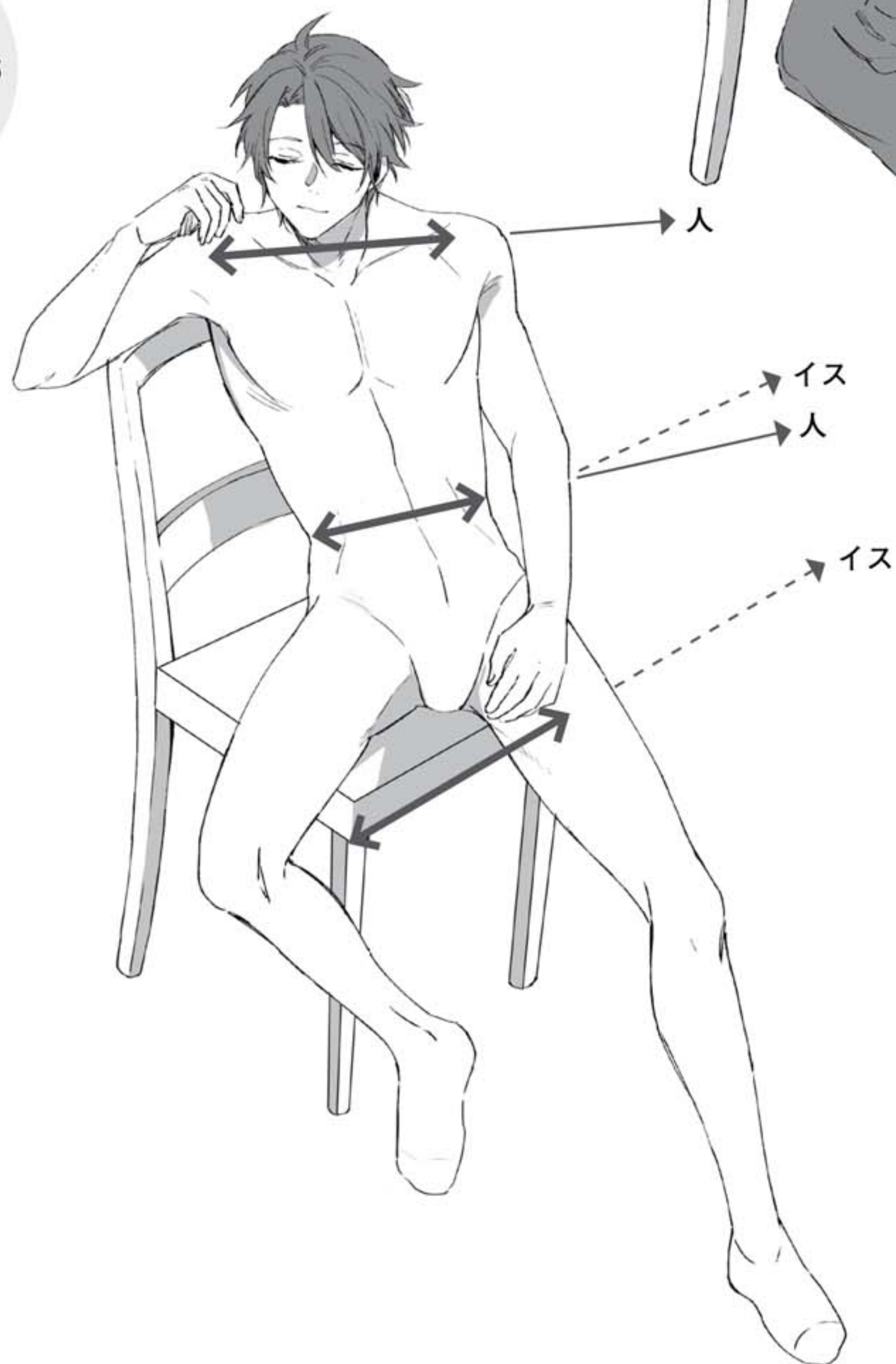
次は、ポーズを魅力的にするために、重心をずらすアイデアを取り入れます。イスに斜めに座ったラフなポーズで、魅力を高めます。重心をずらすためには、座面の中央線と人物の正中線をずらして描きます。

Point

重心をずらすときは
**座面の中央線と
正中線をずらす。**

浅く座り
両足を投げ出す

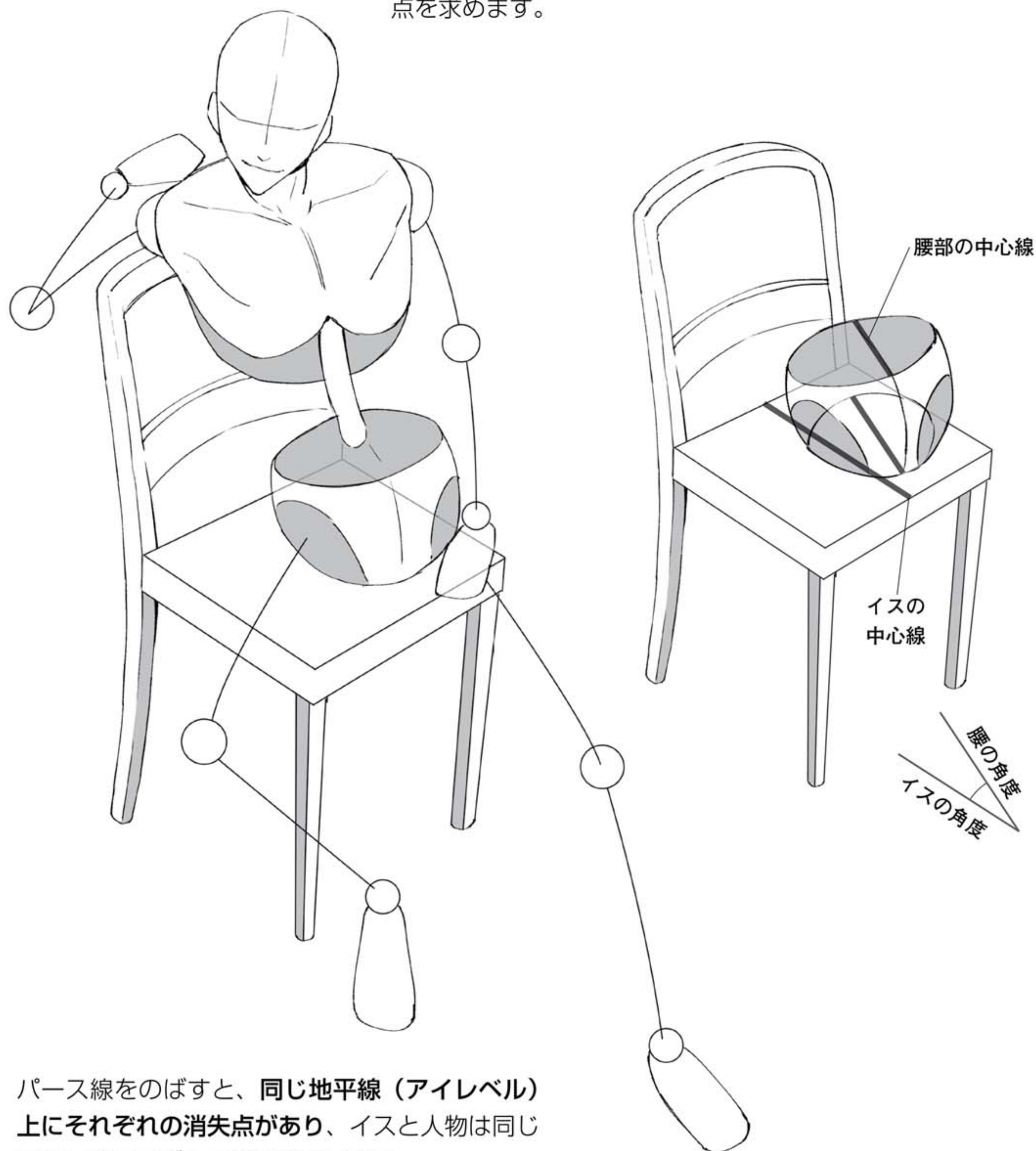
《側面図》



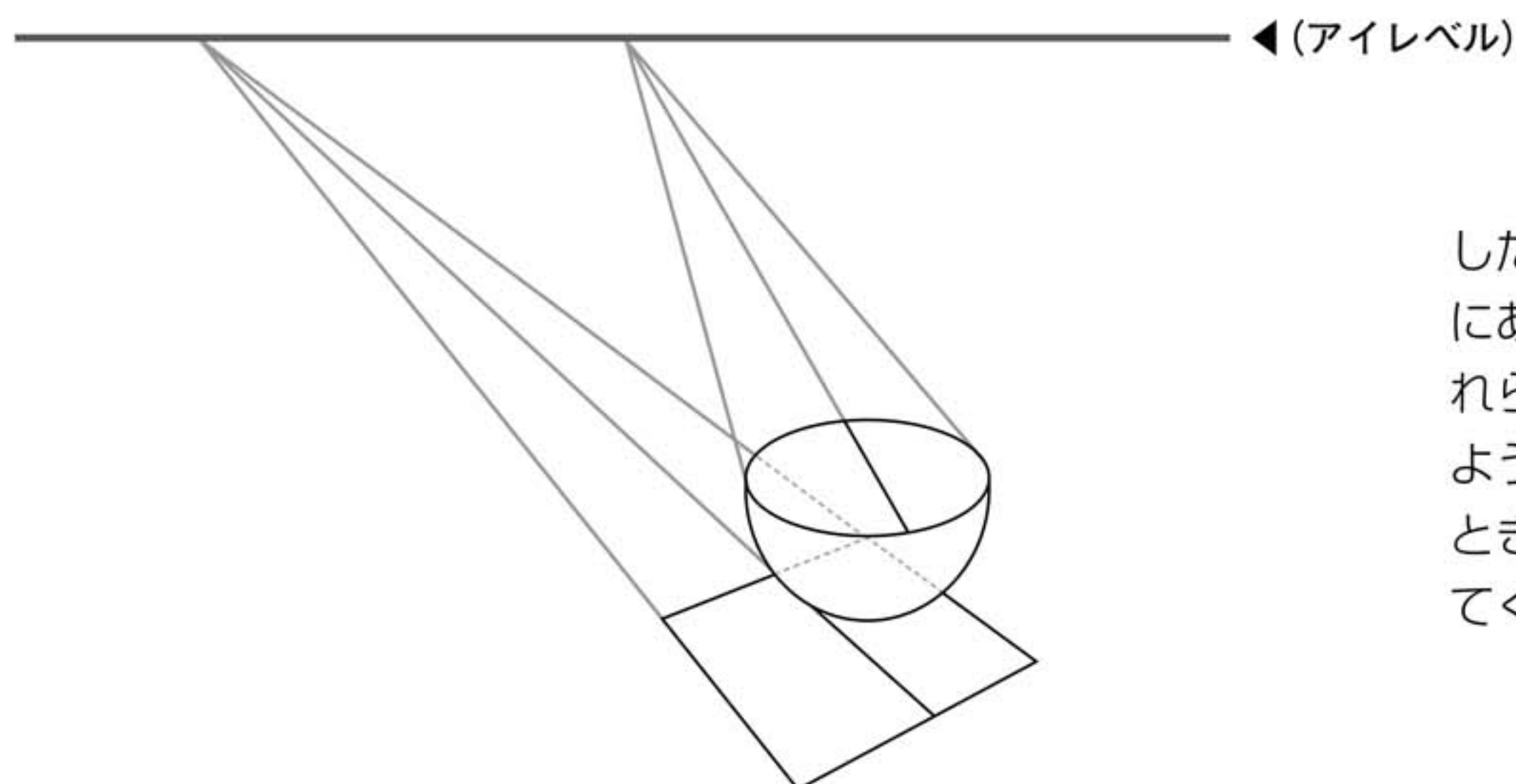
しかし、斜めに座ると、イスのパスと
体のパスが別々になってきます。
はたして、それぞれの形は合っているの
でしょうか？

❖イスと人物の関係を確認

アタリの状態に戻して、腰部と座面の関係を見えます。腰部の中心線と座面の中心線がずれていることを確認します。それぞれの方向に消失点を求めます。



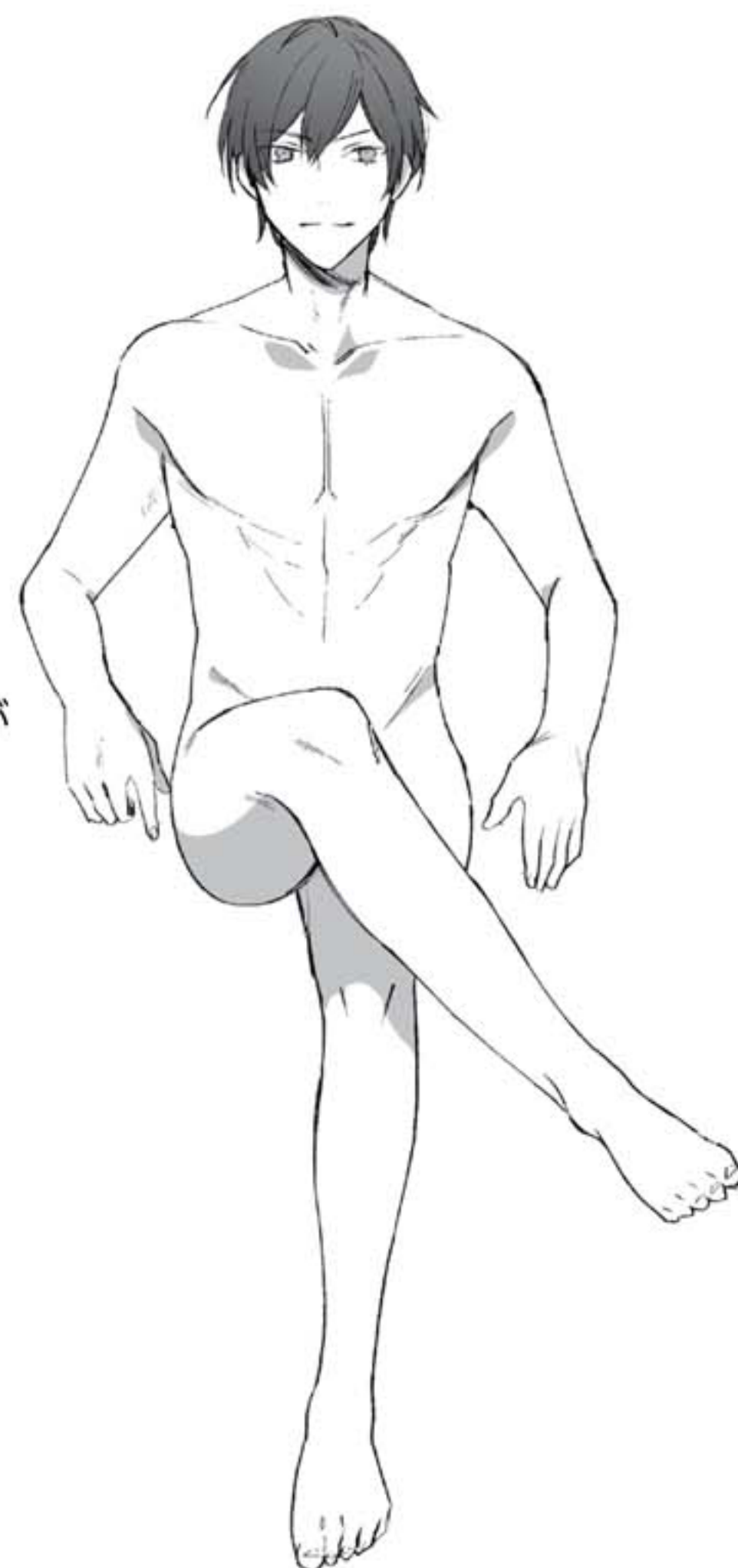
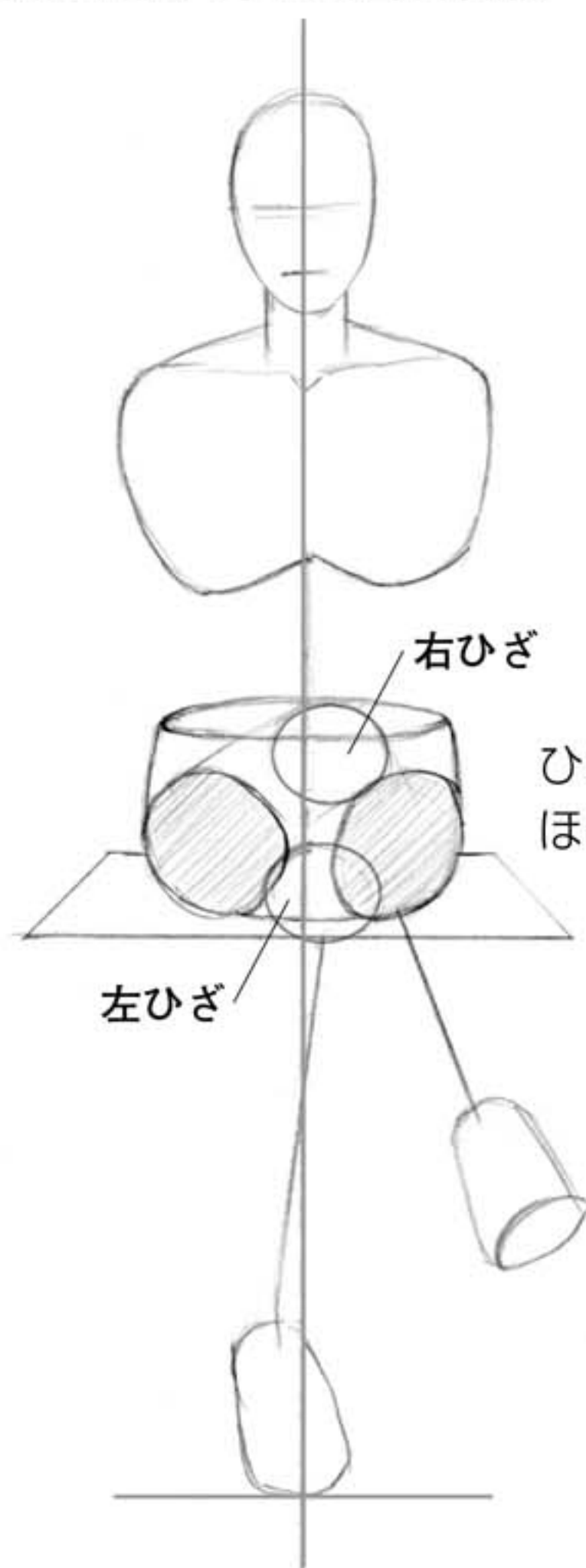
パース線をのばすと、同じ地平線（アイレベル）上にそれぞれの消失点があり、イスと人物は同じフカンのアングルで描かれています。



したがって、イスと人物は同じ視点上にあるといえます。慣れてくれば、これらの作業は目算で見当をつけられるようになりますが、絵に違和感があるときは、パース線を引いて確かめてみてください。

脚を組む座り方(正面)

脚を組むポーズ、正面のアングルのポイントは、両ひざの位置です。頭や足もとの位置はポーズによって変えることもできますが、**腰の正中線と両ひざの位置はほぼ一直線上にそろえます。**



78

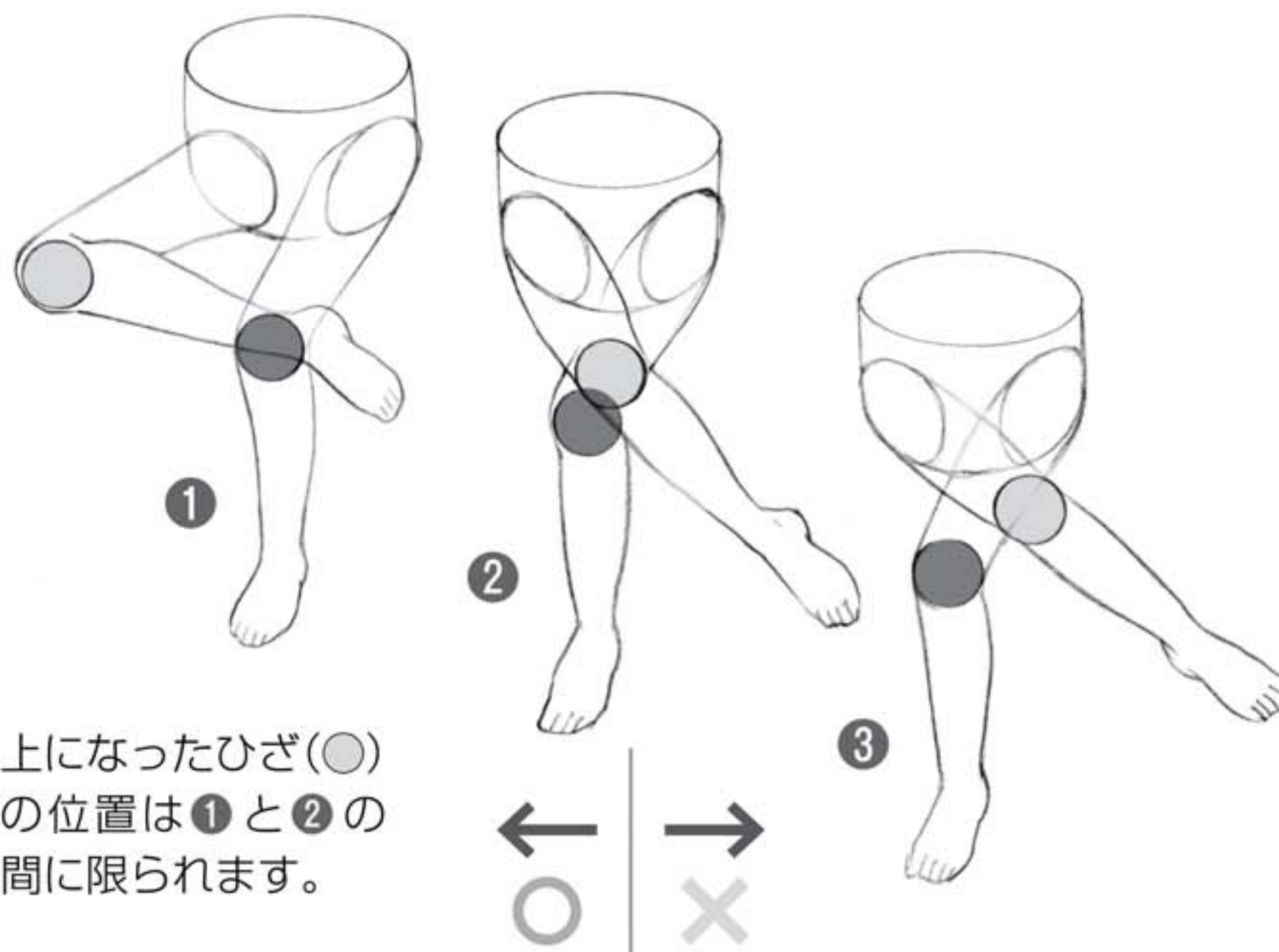
下はよくあるまちがい作例です。右ひざが左太ももの上にありますが、重ねた右脚の角度に無理があります。また、足指の向きが逆です。脚は交差しているので、親指が外側にきます。



Point

❖ 左右のひざの位置

脚を組んだとき、上になった脚のひざ(○)は交差した下の脚のひざ(●)よりも**外側へいくことはありません。**



上になったひざ(○)の位置は①と②の間に限られます。

❖ アレンジを考える

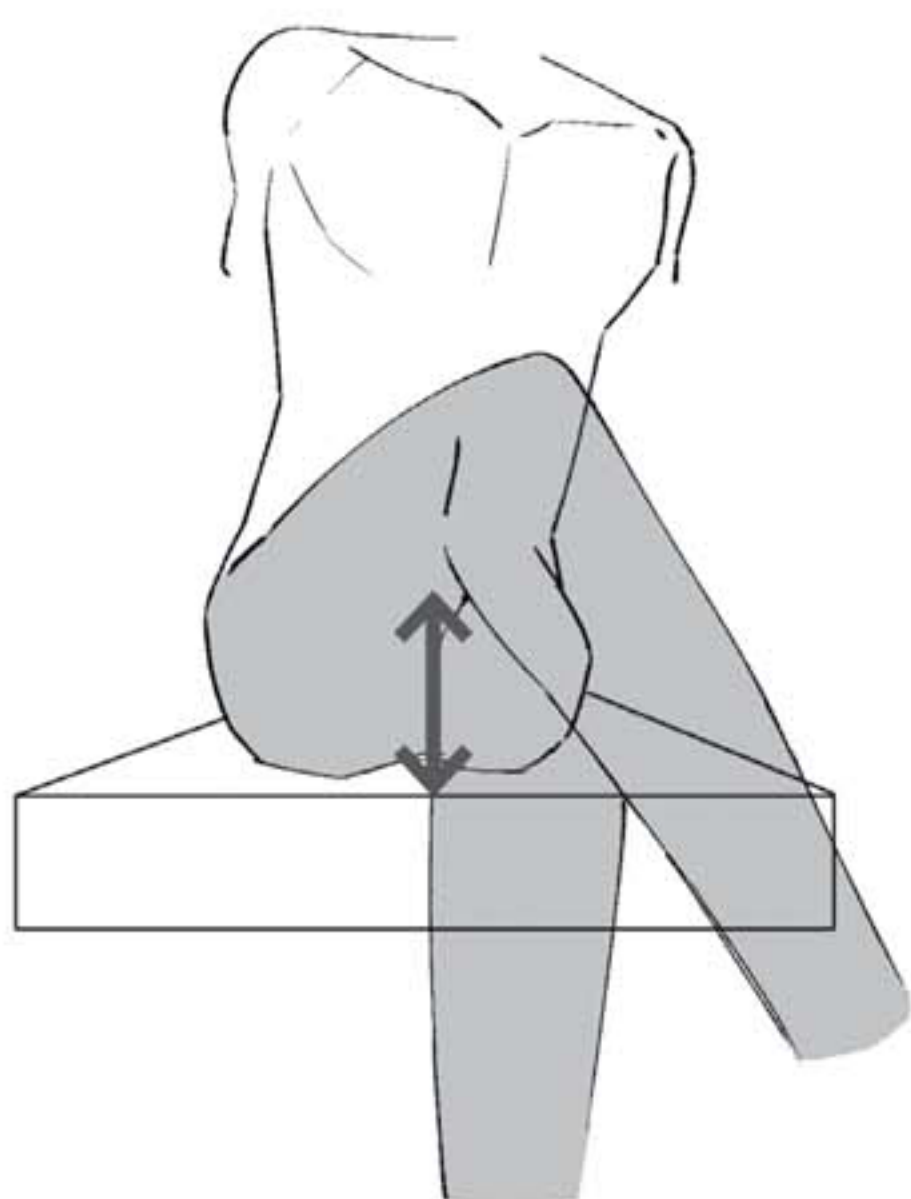
作例はアオリをアレンジし、`オレ様感`を演出しています。ポーズのポイントは長い脚。見る人の視線が脚にいくように、頭からつま先まで大きな流れを作っています。脚とバランスをとるため、腕も長めに設定しています。



《全体の流れ》

Point

- ① お尻（腰部）が座面にのっている。
- ② 腰の正中線と両ひざが一直線上に並ぶ。
- ③ 上半身の半分近くが脚で隠れている。



手足をかなり長めに誇張した作例ですが、左のポイントをおさえているので、バランスのとれた絵になっています。

脚を組む座り方(側面)

組んだ脚を、長く美しく見せたいのなら、側面か斜めのアングルをお勧めします。
交差した脚を描くときの注意点を、ふたつの作例をくらべながら探っていきます。

作例A

こちらは脚の流れが
美しいポーズです。



作例B

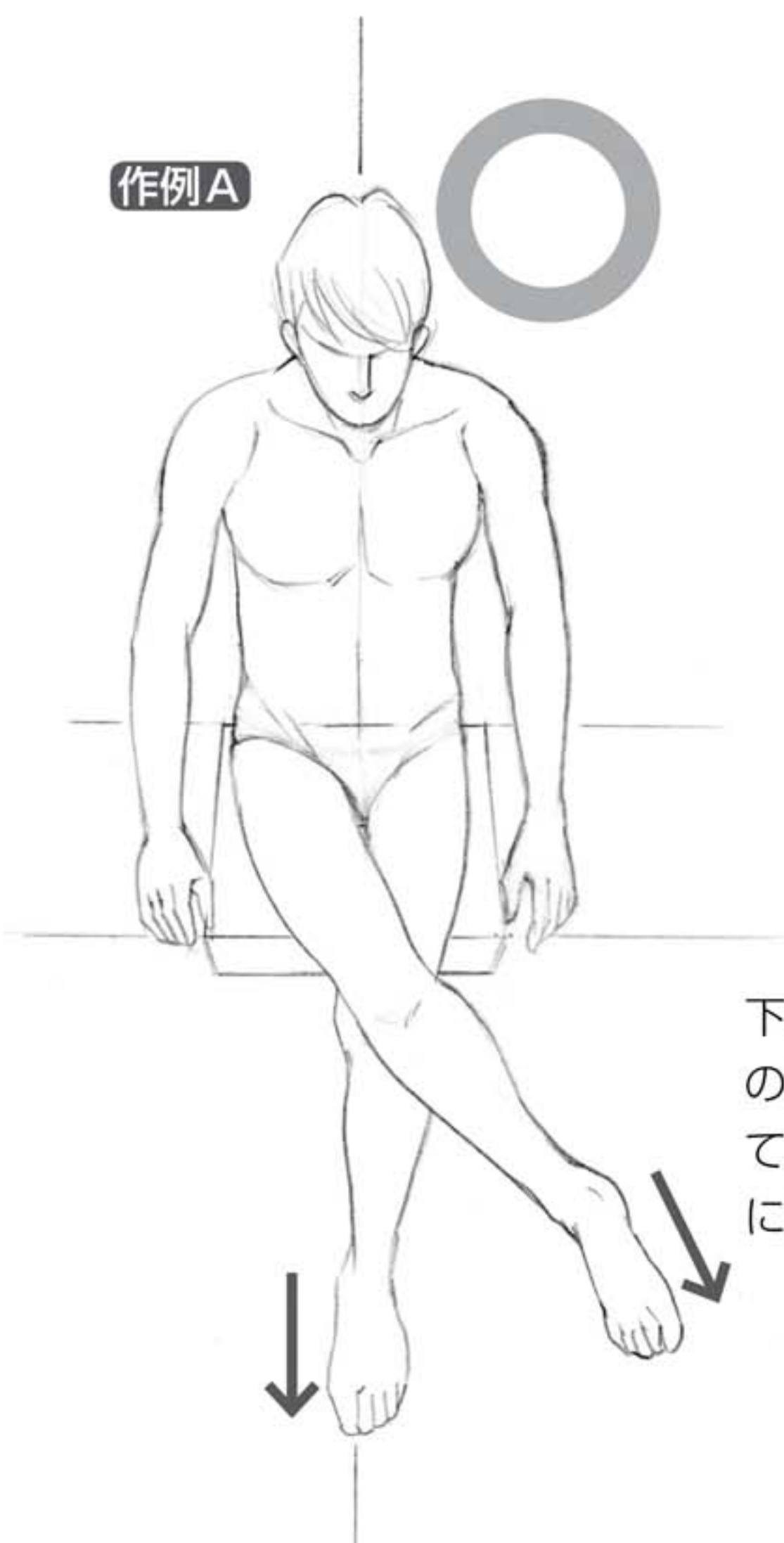
脚が組まれているように
見えず、右脚と左脚がど
んなふうに接しているの
かもわかりません。



❖注意点① ひざの位置

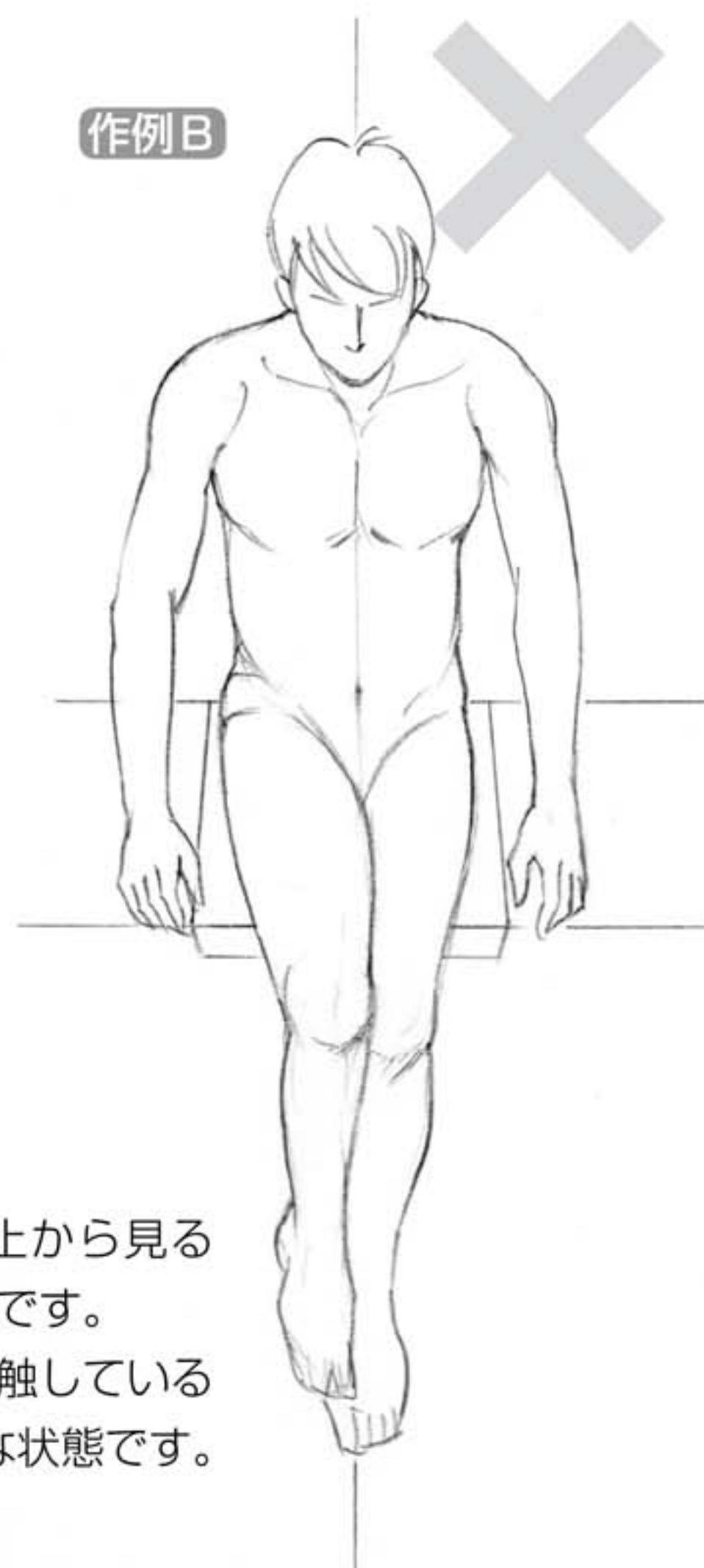
「脚を組む」とは、脚がはっきり
交差している状態をいいます。

作例A



下の脚のひざの上に、上
の脚のひざがのっけてい
て、左右の足先はたがい
に逆方向を向きます。

作例B



作例B の脚を上から見ると、こんな感じです。
左右のひざは接触している
だけで、不安定な状態です。

❖ 注意点② 太ももの傾き

足を組んだ状態を裸体で見えています。上に重なった脚のひざから下は、ひざから上（太もも）と反対側にくるので、全体が見えます。

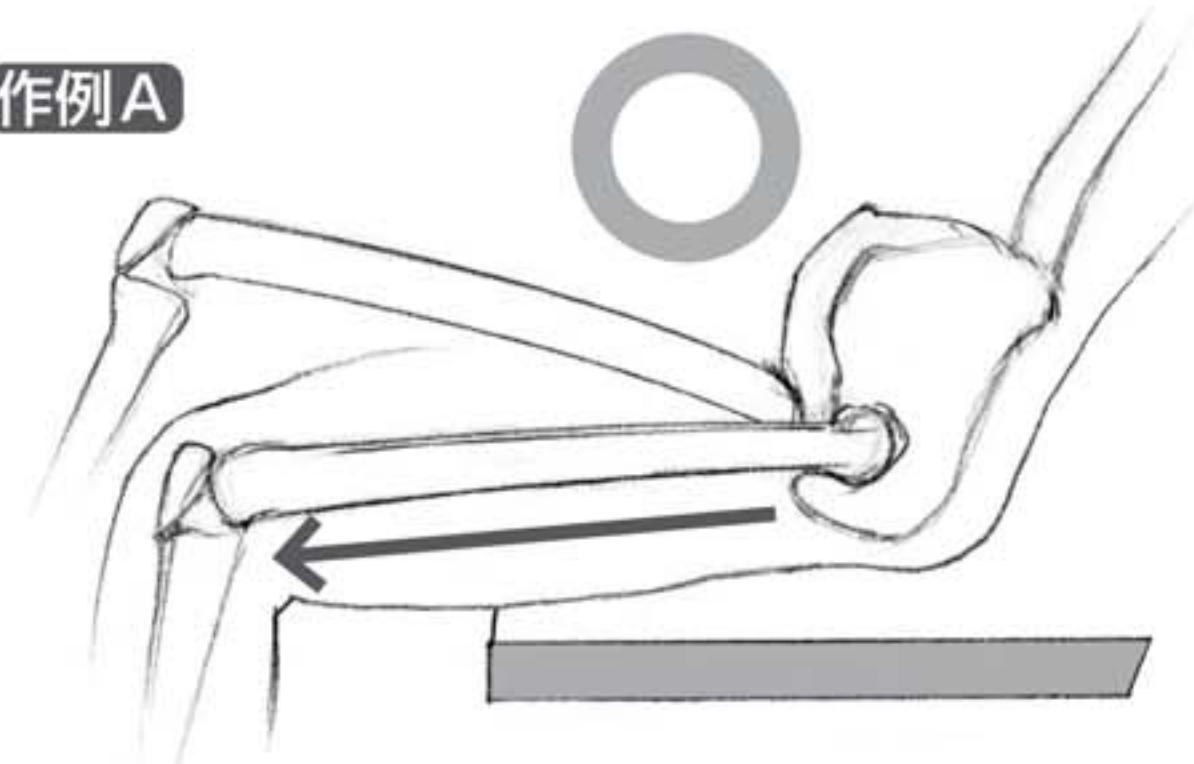


Point

組んだ上の脚は
ひざから下が反対側に出る。

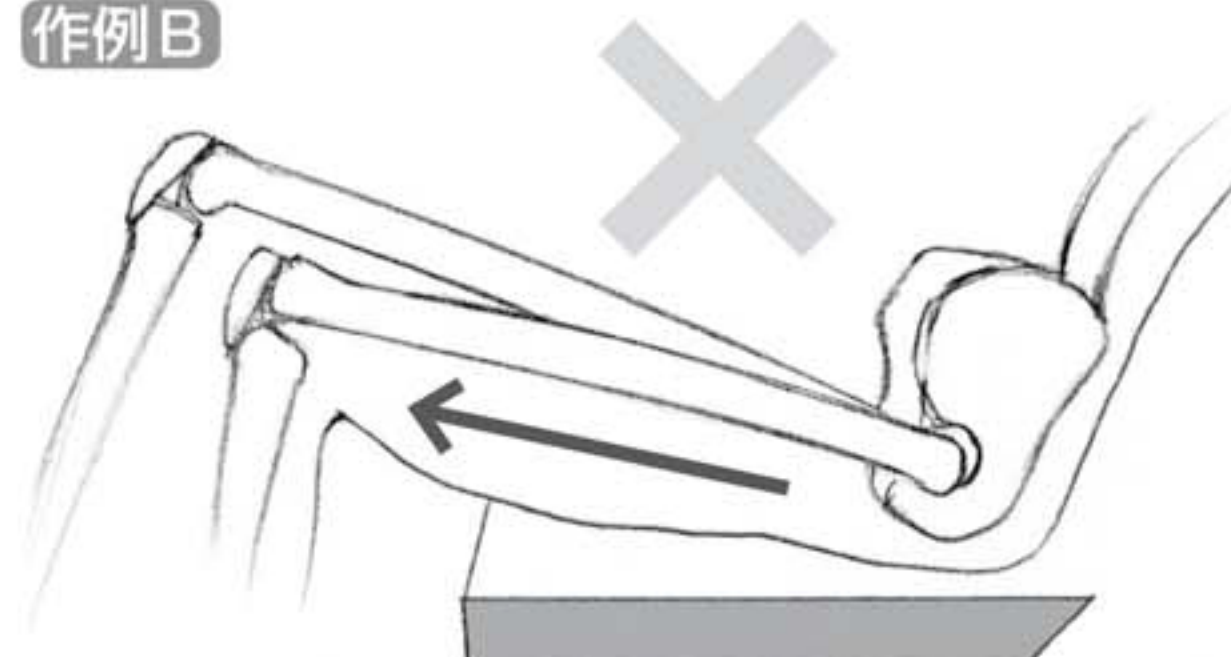
下になる脚の角度は、一般的な高さのイスでは座面と平行か、少しさがりぎみになります。

作例A



大腿骨の傾きは座面よりさがっている

作例B



座面より上を向いている

❖ 足を組む位置をずらす



「足を組む」のバリエーションで、足首がひざの上ののったポーズです。両ひざの高さのちがいに注目してください。

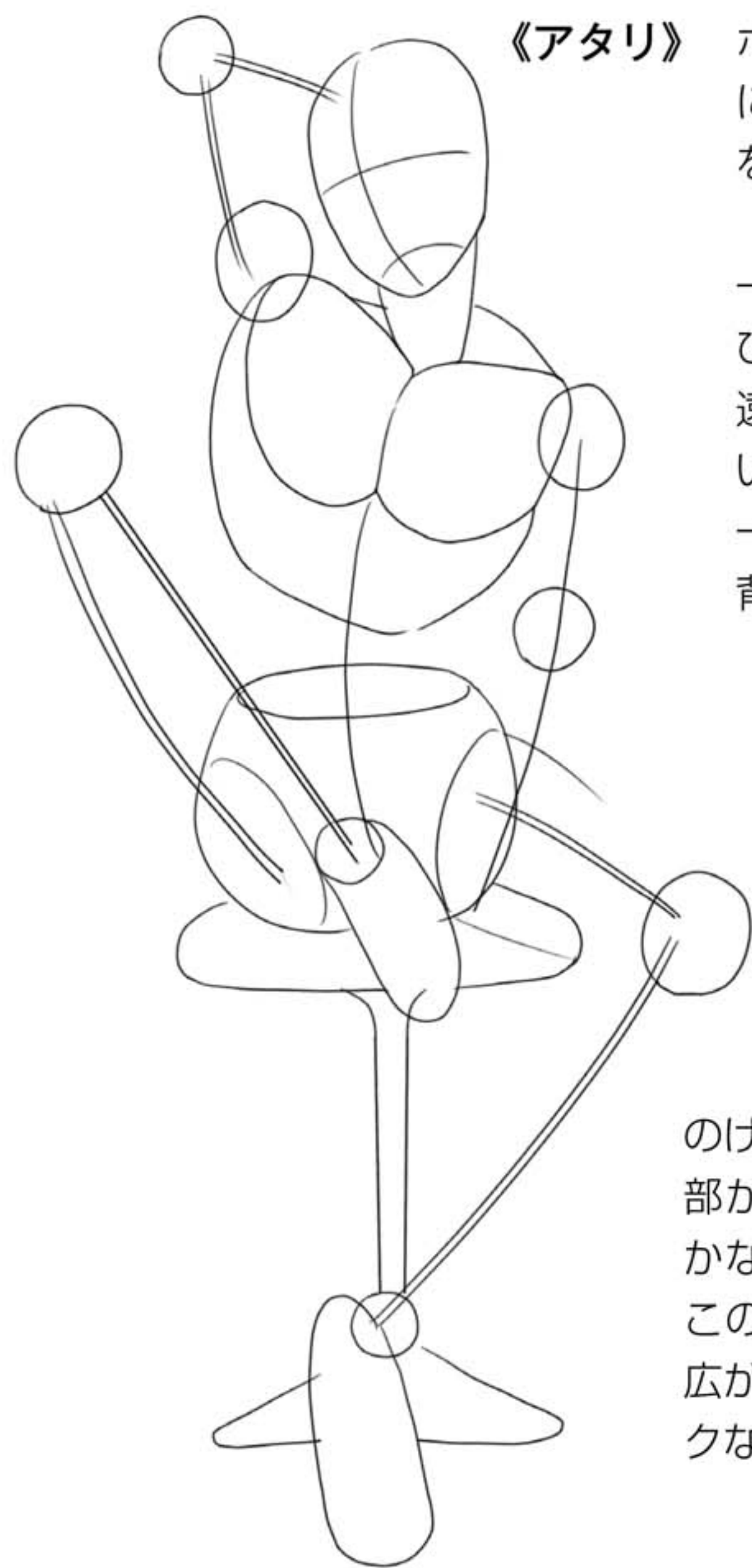


《斜め図》

イスの上でポーズをとる

ポーズを魅力的にするアイデアを、複数とり入れてみます。
イスの上で片腕と片脚を上げ、首と腰をひねるポーズです。ひねりを加えた上に、パースと筋肉の表現の要素が加わりました。

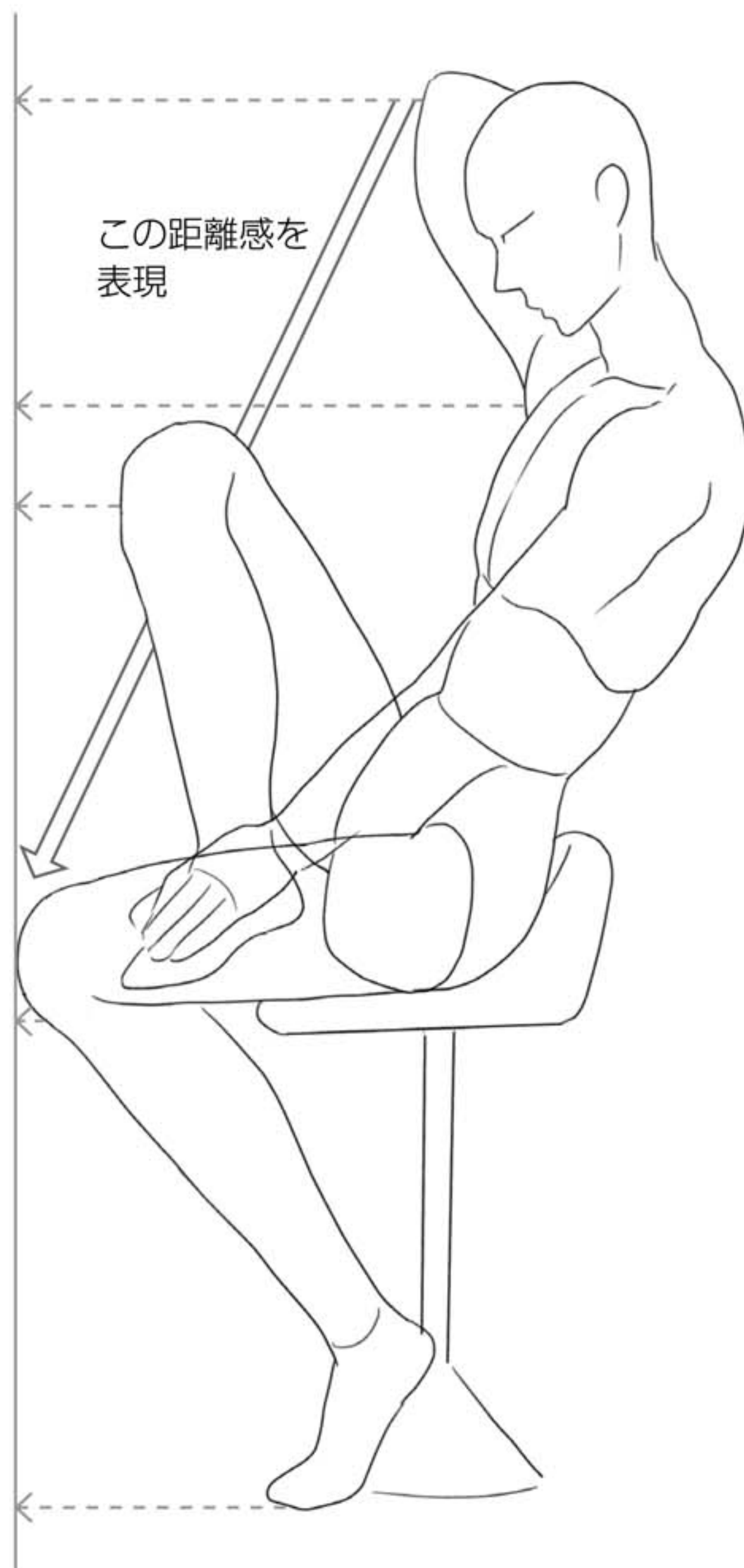
❖各部位の位置関係



《アタリ》 ポーズを理解するために、各部位の位置関係を確認めます。

一番手前にくるのは左ひざと左手ですので、遠近法（パース）を用いて大きく描きます。一番遠いのは、首から背中中の部分です。

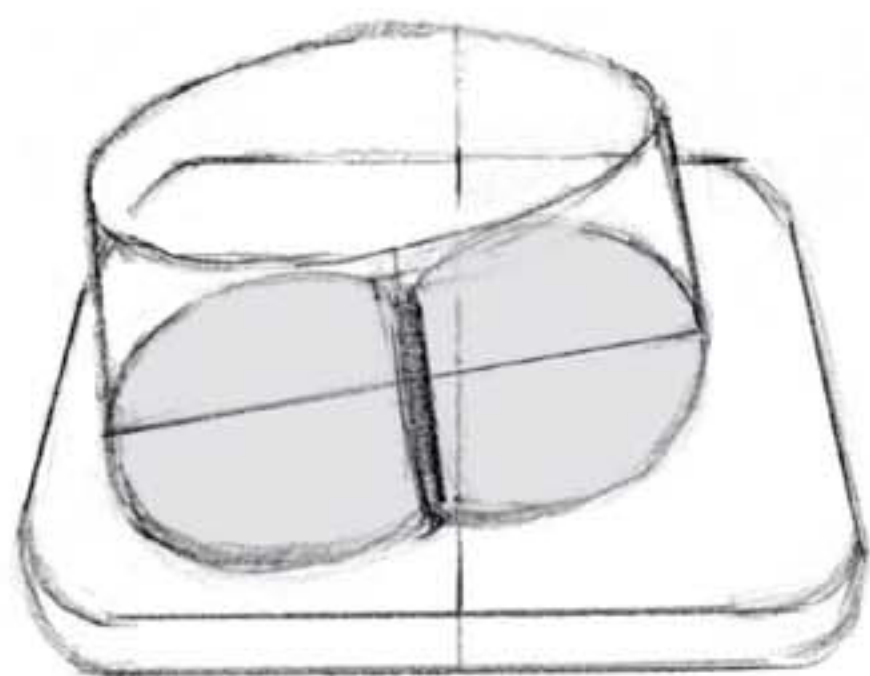
のけぞっているのも、頭部から手前のひざまで、かなり距離があります。この距離感を出せると、広がりのあるダイナミックな絵になるはずですよ。



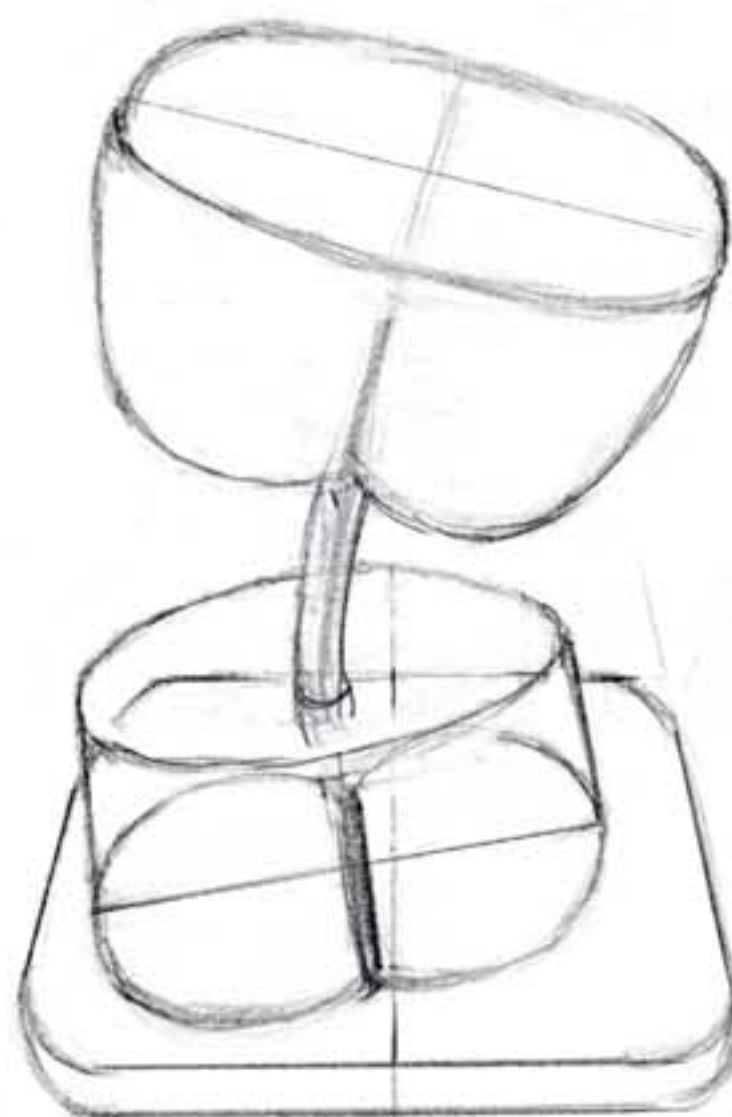
この距離感を表現

❖体を組み立てる

① まず座面上のお尻の位置を確認めます。



この人物はイスの中心線をはずして、少し斜めに座っています。わかりやすいように少しフカンの図にしています。



胸部は腰部とは逆方向に傾いています。

② お尻の位置を決め、腰部と胸部の傾きを保ったままつなげ、次に脚をつなげていきます。

③ 正中線を基準に、体をつなげていきます。

④ 全身の流れをつかんだら、肉づけをしていきます。ポイントとなる筋肉のかたまりとつながりをていねいに描いて、凹凸を意識します。

左手にしっかりパースをつけてあげると、距離感を表現できます。

脛骨のライン

腓腹筋

ひざから足首まで、脛骨のラインがくっきり出ます。押されてはみ出したふくらはぎ（腓腹筋）の肉が印象的です。

この技法は、基本的なリアルなキャラクターデザインにもとづいていますが、ここから、より個性のある絵をデザインできるかは、個々のセンスによるところが大です。

高さの異なるイスの座り方

人はいつも四角いイスに四角く座っているわけではありません。イスの形状によって体のありようが変わってきます。

❖座面が高い

作例A は、バーの止まり木のような高いイスに腰かけています。アオリの構図で、手前の脚を長く描くのが、カッコよさを強調するためのポイントです。

作例A



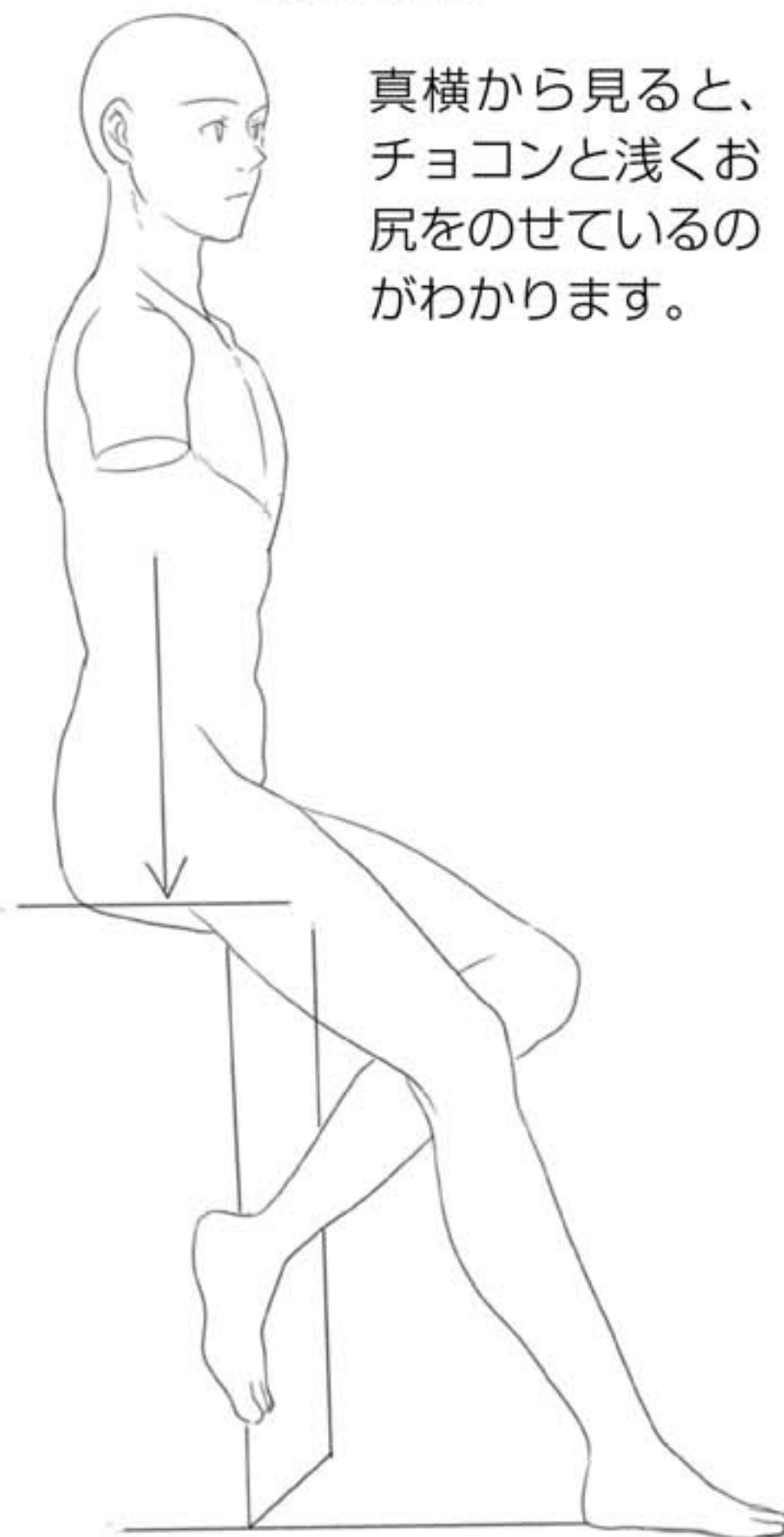
作例B

作例B は、地面に足がつかず、浮いた足をブラブラさせているところが、可愛らしさを演出するポイントです。



《側面図》

真横から見ると、チョコンと浅くお尻をのせているのがわかります。



❖ポーズの比較

アタリで全身のバランスを確認。



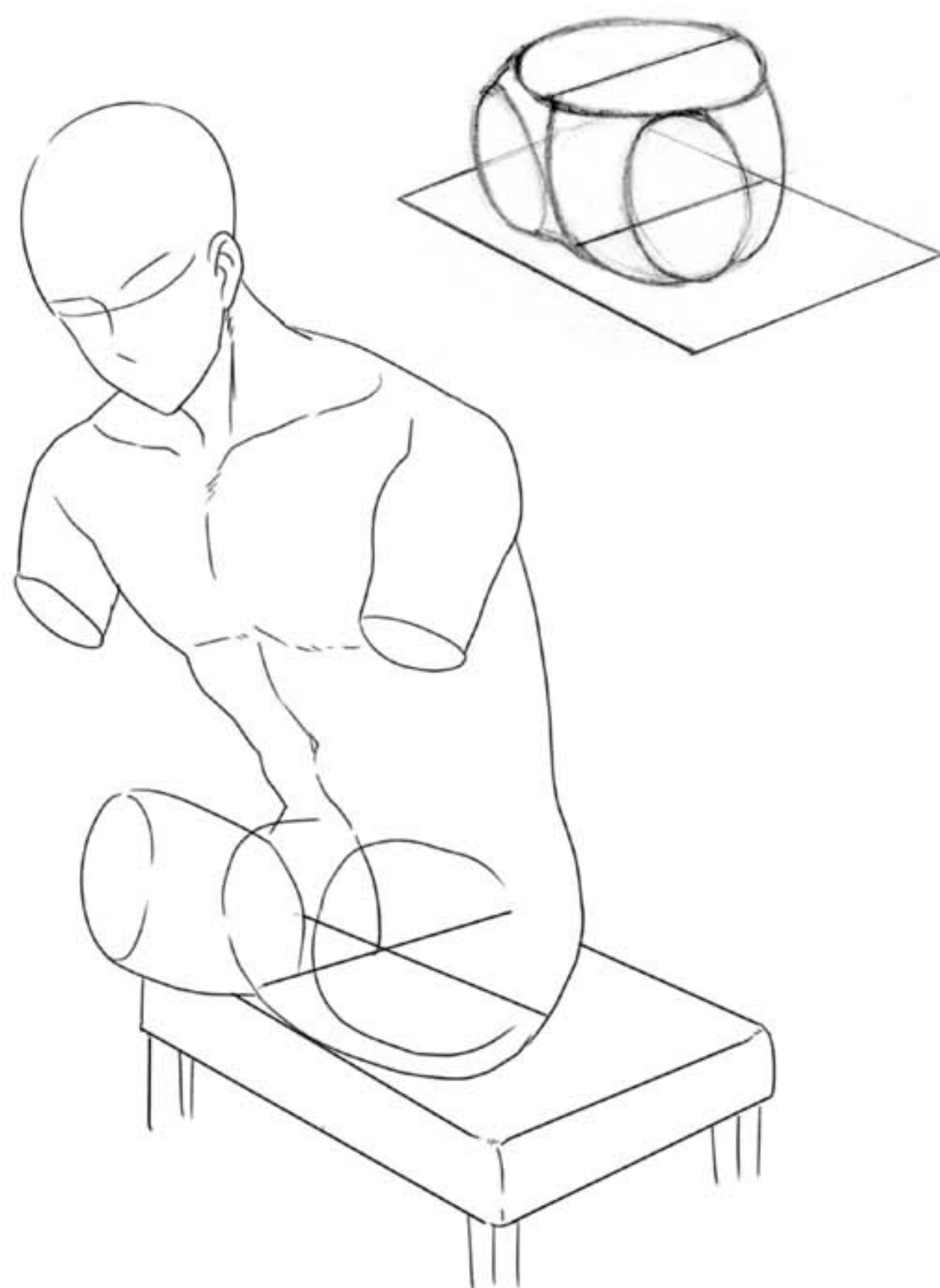
《伸ばした体》

作例C

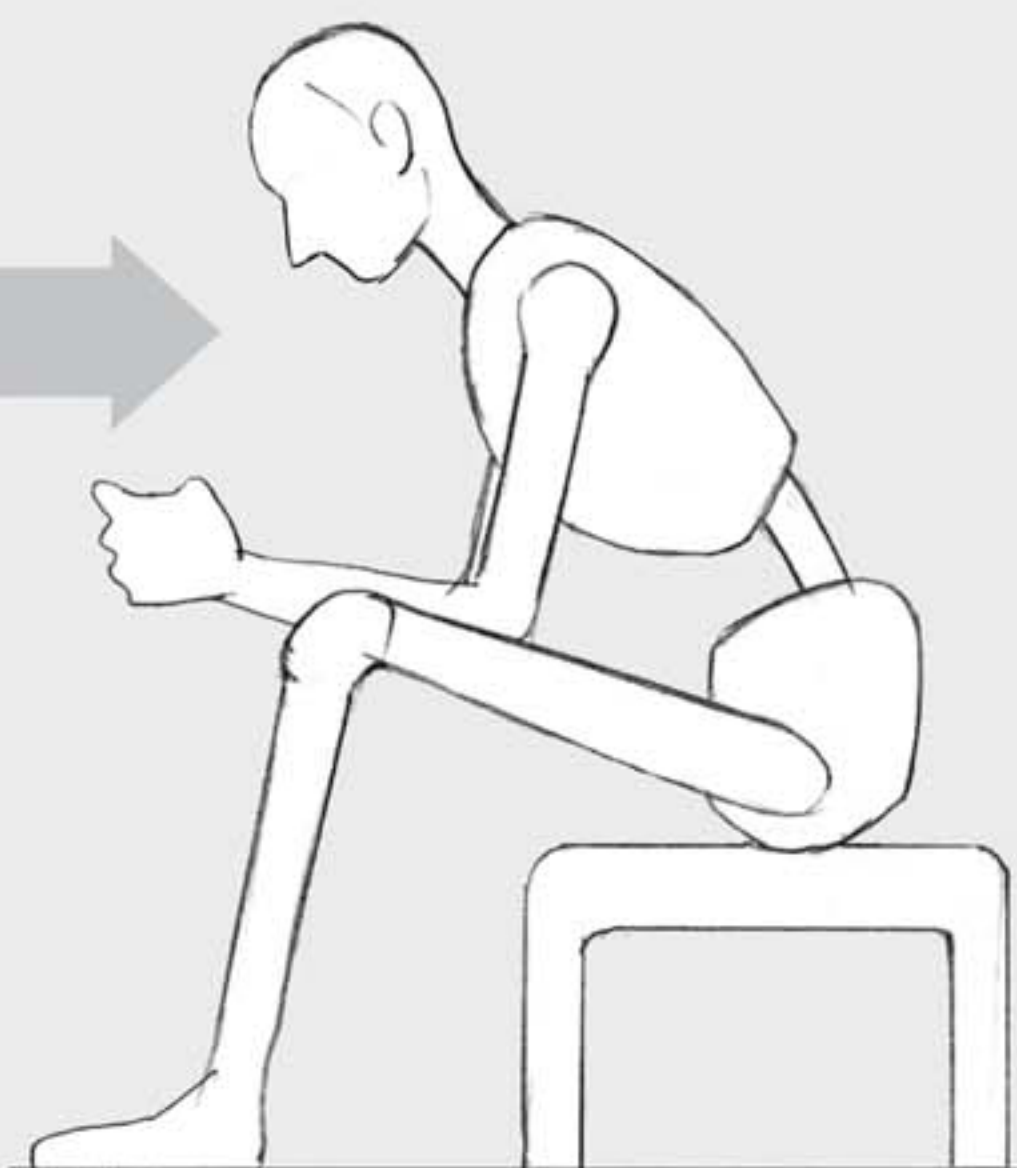


❖座面が低い

作例Cは逆に、座面の低いイスです。ひざが座面よりも高い位置になるため、深く体を折りたたんだ形に描きます。



イスの高さによるポーズのちがいをくらべてください。



《折りたたまれた体》



正面から見ると、奥行きのパースがつきます。組んだ手が一番手前に、お尻が一番奥にあり、胴体は逆三角形を描きます。

作例D

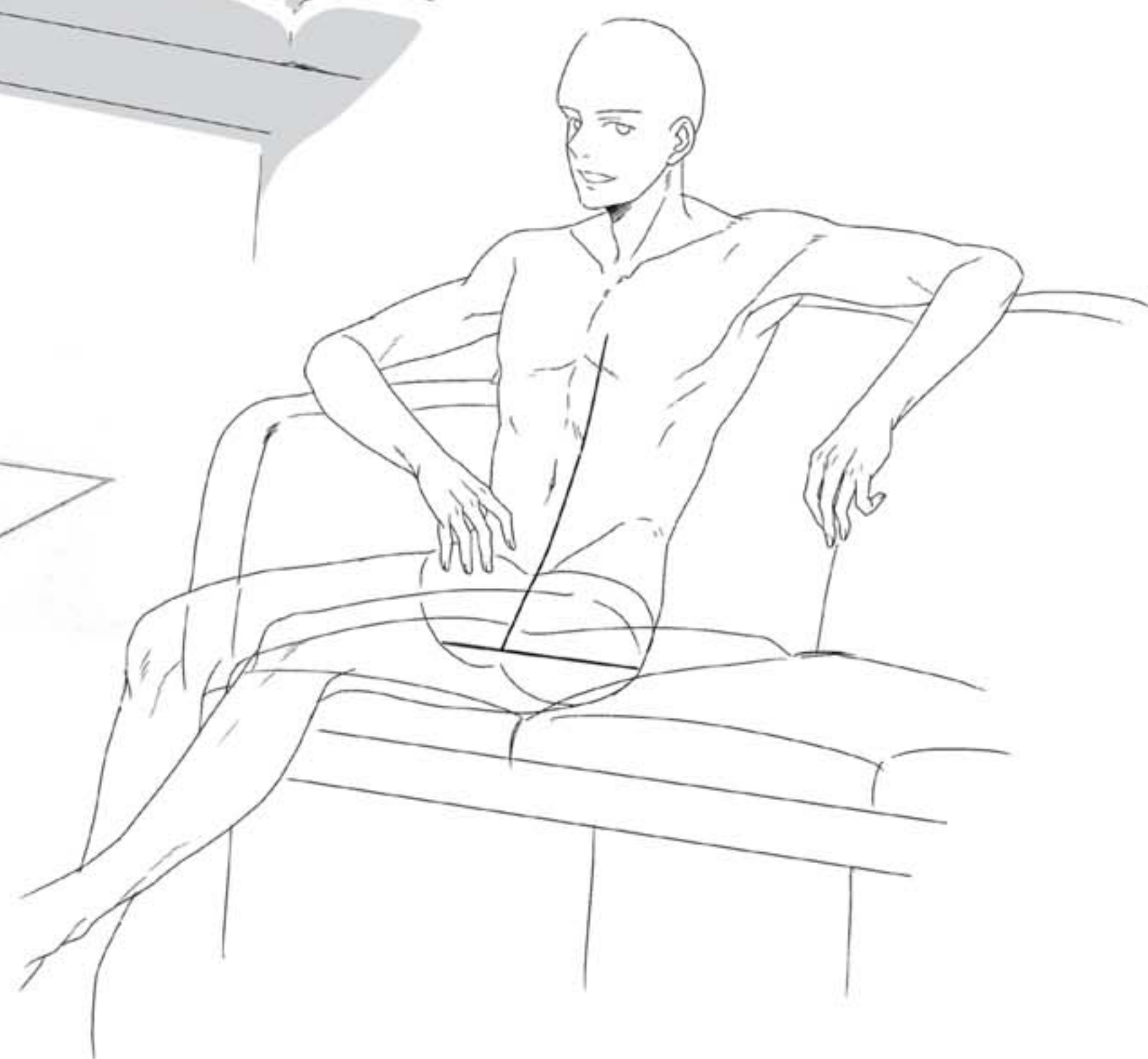


リラックスした座り方

フカフカのソファに浅く腰かけて足を投げ出したポーズ。座面に対して、体の中心軸が斜めに倒れるように描きます。背もたれと中心軸の傾きを合わせます。



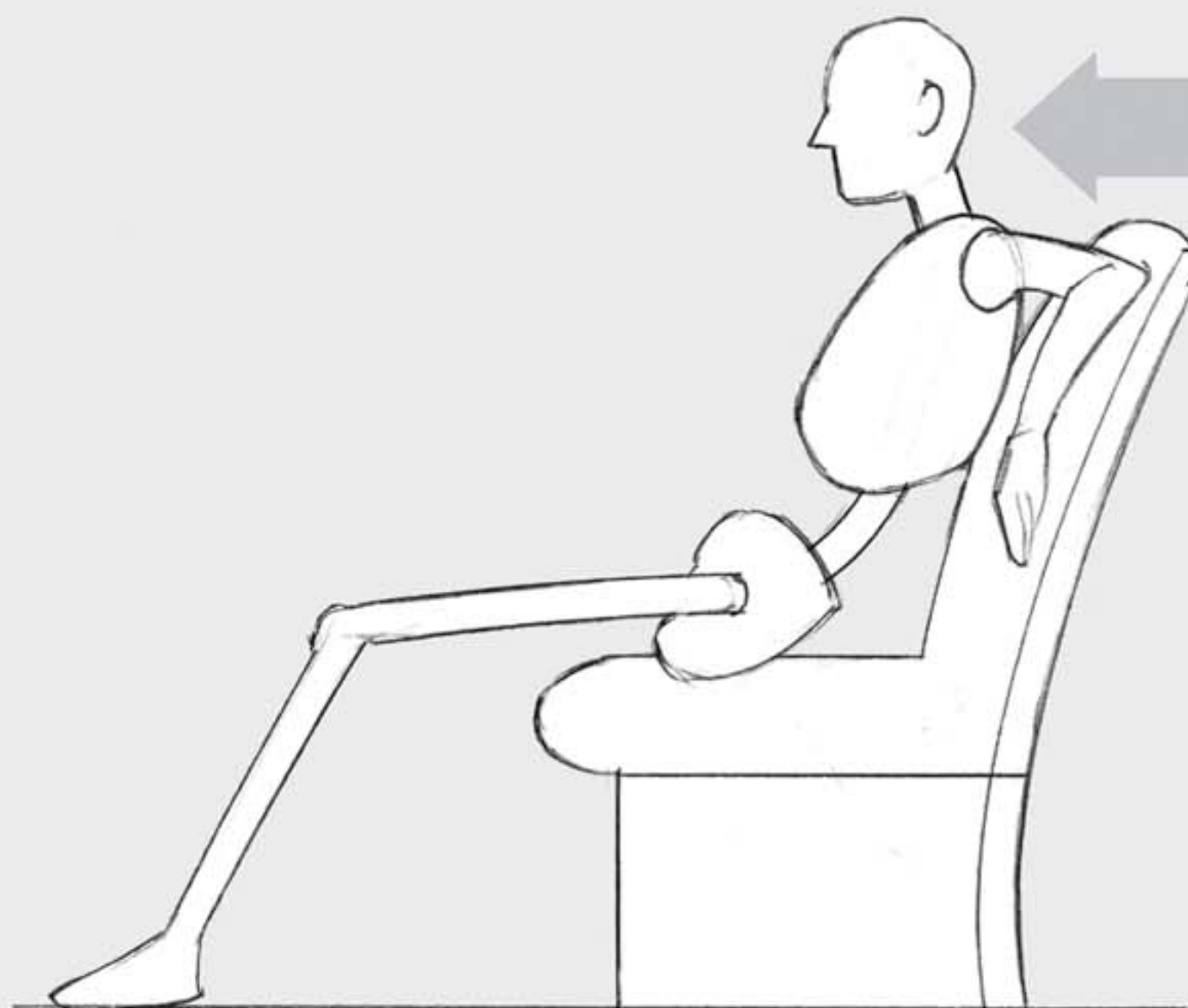
体の中心軸と
座面の中心軸が交わる



このポーズを正面から描くと、胸、お腹、腰の3つのかたまりが、少しずつずれながら斜めにつながります。



❖ ポーズの比較



《伸ばした脚》

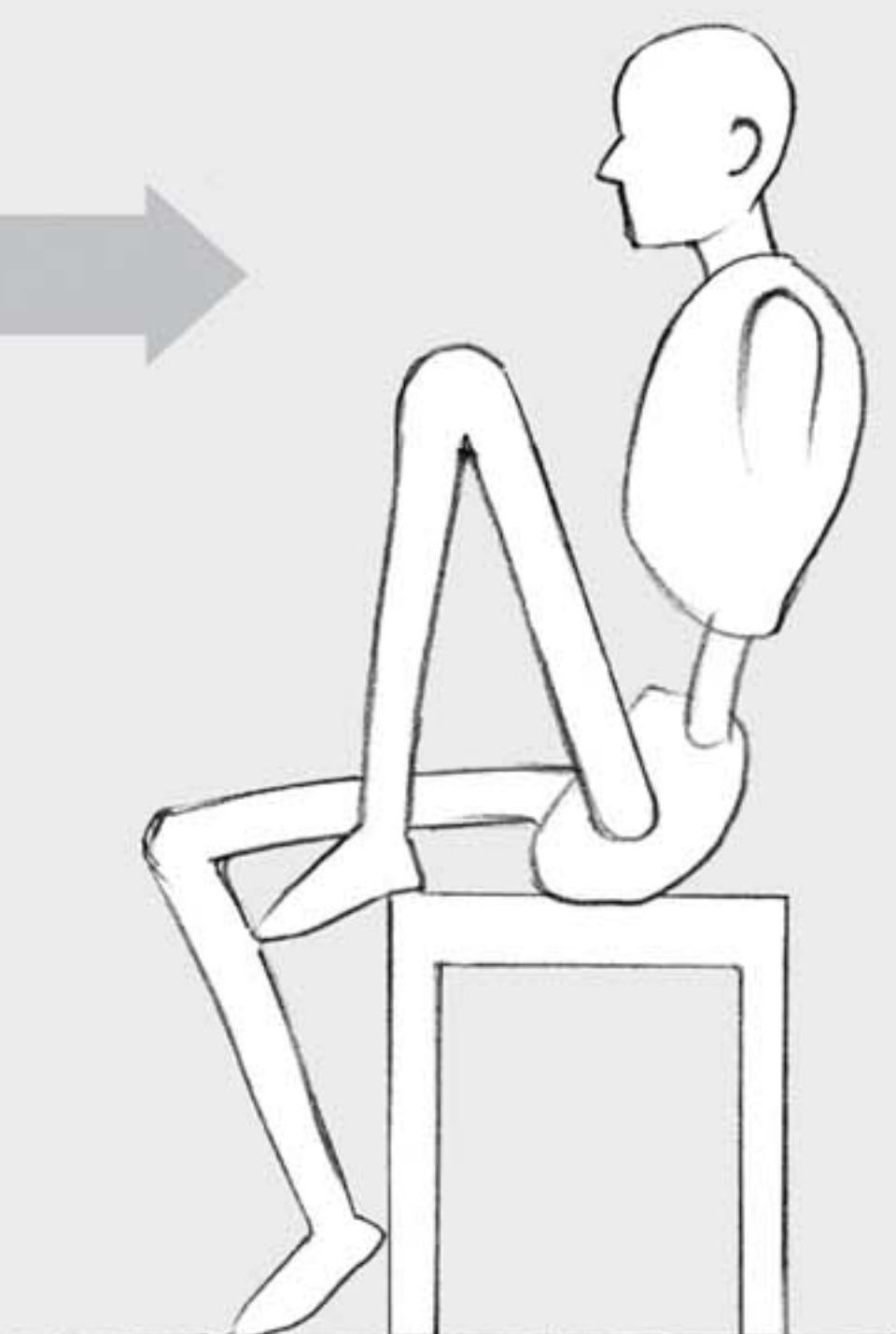
片脚をイスにのせる

イスに片脚を上げています。お尻と脚が同じ座面上にあることに注意しましょう。**体育座りの要領**で描けます。

Point

片脚をイスにのせる座り方は

体育座りの要領で描く。→93 ページ



《引きつけた脚》

ポーズを正面から描くとき、注意しなければならないのは、**脚のつけ根部分**です。胴体側の脚の接合面を確認して脚をつなぎます。

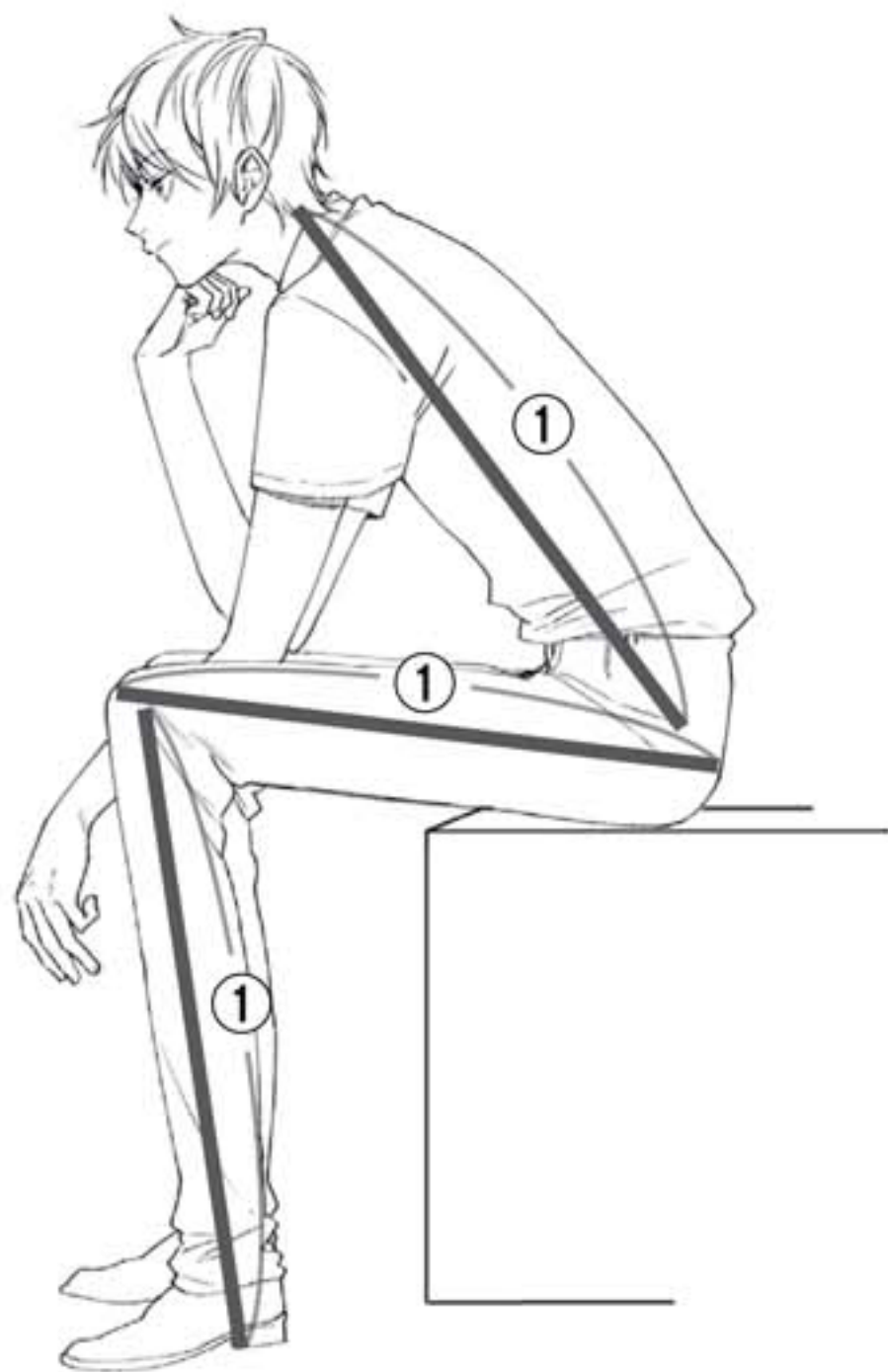


イスに座るポーズのアレンジ

イスに座るポーズは、脚が長いほうが絶対見栄えがします。長い脚をもて余し、折りたたむ感じがステキです。しかし脚だけ長くしても、全身のバランスが崩れてしまいます。

作例Aは、太もも、ひざから下、胴体が1:1:1でほぼ同じ長さには設定されています。腕もつり合いを取るために長くなっています。

作例A



作例B

どの程度手足を長くするかは、ケースバイケースですが、目安になるものがあると、より考えやすいでしょう。

作例Bは、リアルなスケッチをもとに作画しました。リアルな人物とくらべて1.5倍ほど脚を長めに描いています。

《リアルな人物》

右のリアルな人物より
1.5倍脚を長めに描い
てある



作例C



作例C は構図の面白さを
ねらって作画しました。
細長い手足で図形を描く
ようなイメージです。

作例D は、広角レンズ効果で手足が極端に大きくなっている作例
です。アイレベルは右ひざのあたり、頭はアオリ、左足はフカンに
なっており、イスのパースもゆがんでいます。

作例D



広角レンズで湾曲するパース



02 床に座るポーズ

座るポーズは、イスに腰かける姿勢だけではありません。床に直に座るポーズも含まれます。

あぐら

作例はふたつとも、斜めアングルであぐらのポーズを描いたものですが、**作例A**と**作例B**で脚の様子が大きくちがいます。あぐらを組んだ脚はどうなっているのでしょうか？



あぐらとは、左右たがいの足の上に、たがいの下腿がのっかって交差している状態をいいます。複雑でむずかしいポーズです。



太ももは体の中でも大きな筋肉をもち、ひざの関節もほかにくらべるとごついです。これらが重なり、かなりのボリュームになります。あぐらのポーズでは、この**ボリューム感**が出せると絵が安定します。



❖ 広げた脚の角度

フカンにすると、脚の状態がより見やすくなります。脚を組んだときの自然な股関節の角度は、左の絵を参考にしてください。



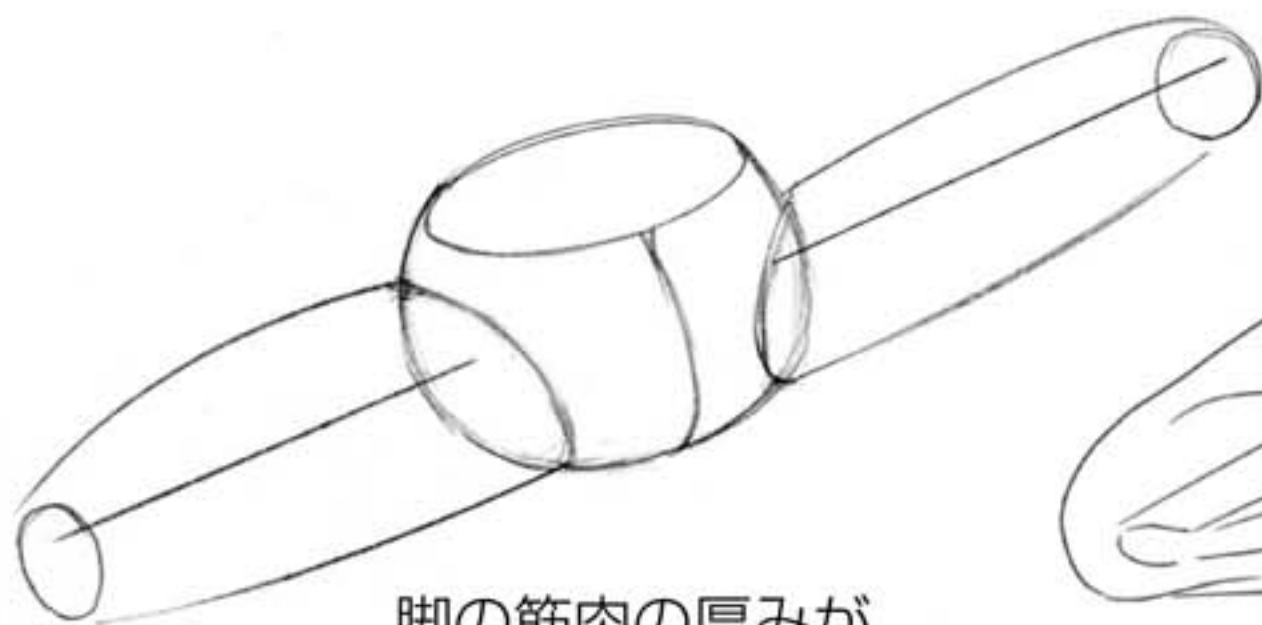
作例A とくらべると、**作例B** の脚の角度は広がりすぎです。脚を折り曲げたとき、股関節はこんなに開きません。



《**作例B** のアタリ



曲げたひざに関節が見あたらない



脚の筋肉の厚みが考慮されていない



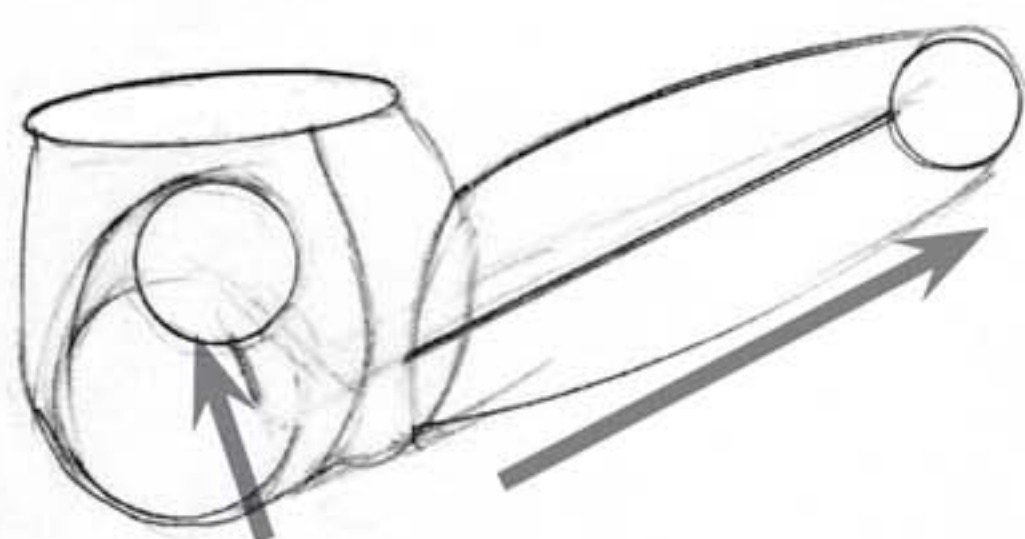
ひざ関節はかなり大きい

Point

太ももはやや上向きに描く。

❖ **作例A** のポーズを描くときの注意点

斜めアングルから見ると、正面にくるのが右ひざです。右太ももはひざの後ろに隠れ、短く見えます。太ももは斜め上向きに突き出すので、床との間に空間ができます。この空間が、ひざからお尻までの距離感を出してくれます。



太ももは斜め上向きに突き出す



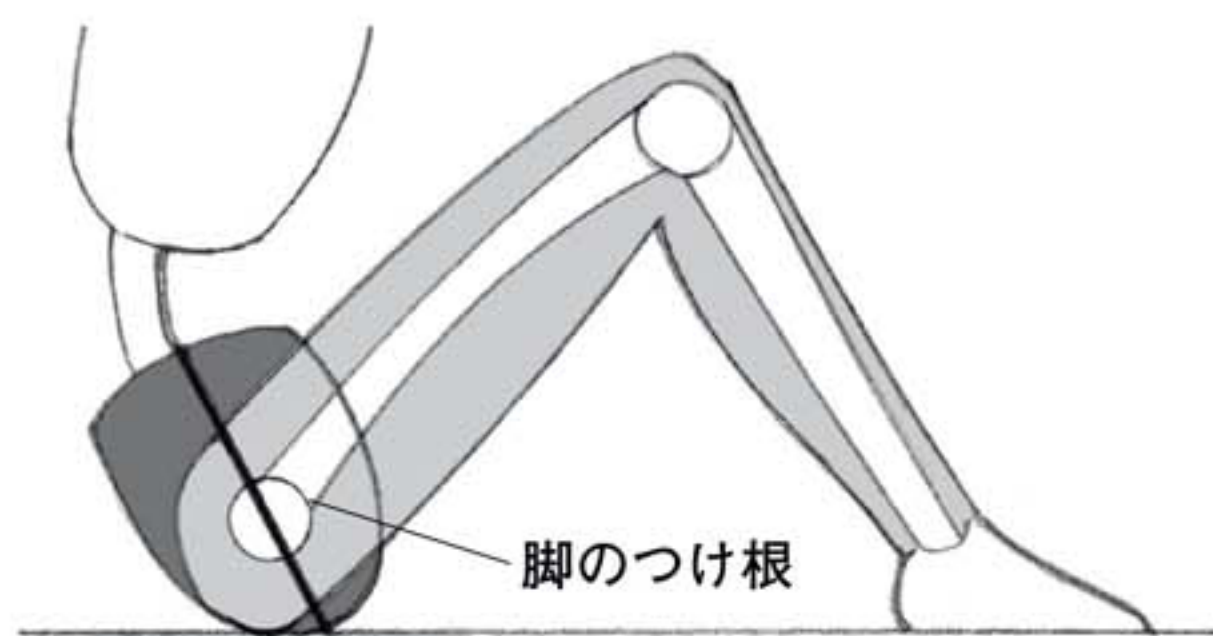
《**作例A** のアタリ



空間

体育座り

体育座りの注意すべきところは、**脚と胴の重なった部分**です。両方の脚のつけ根と腰部の接合面を合わせることで、脚と腰の厚みや圧迫された筋肉を考慮して描くことです。



腰部の正中線が床に接地する

Point

体育座りを描くときは

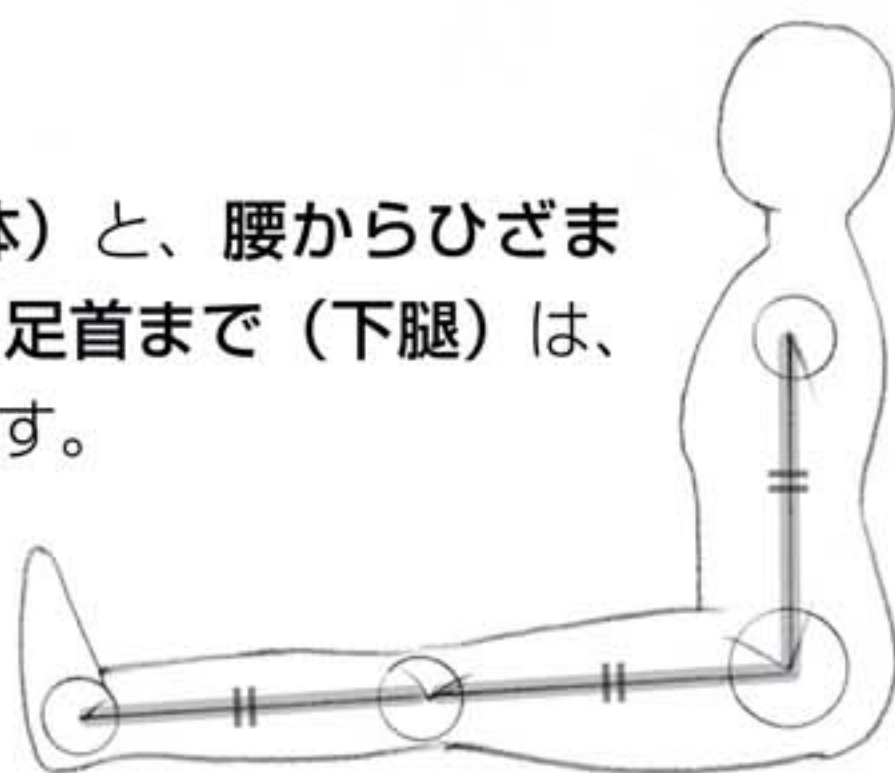
- ① 脚のつけ根と腰部の接合面を合わせる。
- ② 脚と腰の重なる部分に注意。



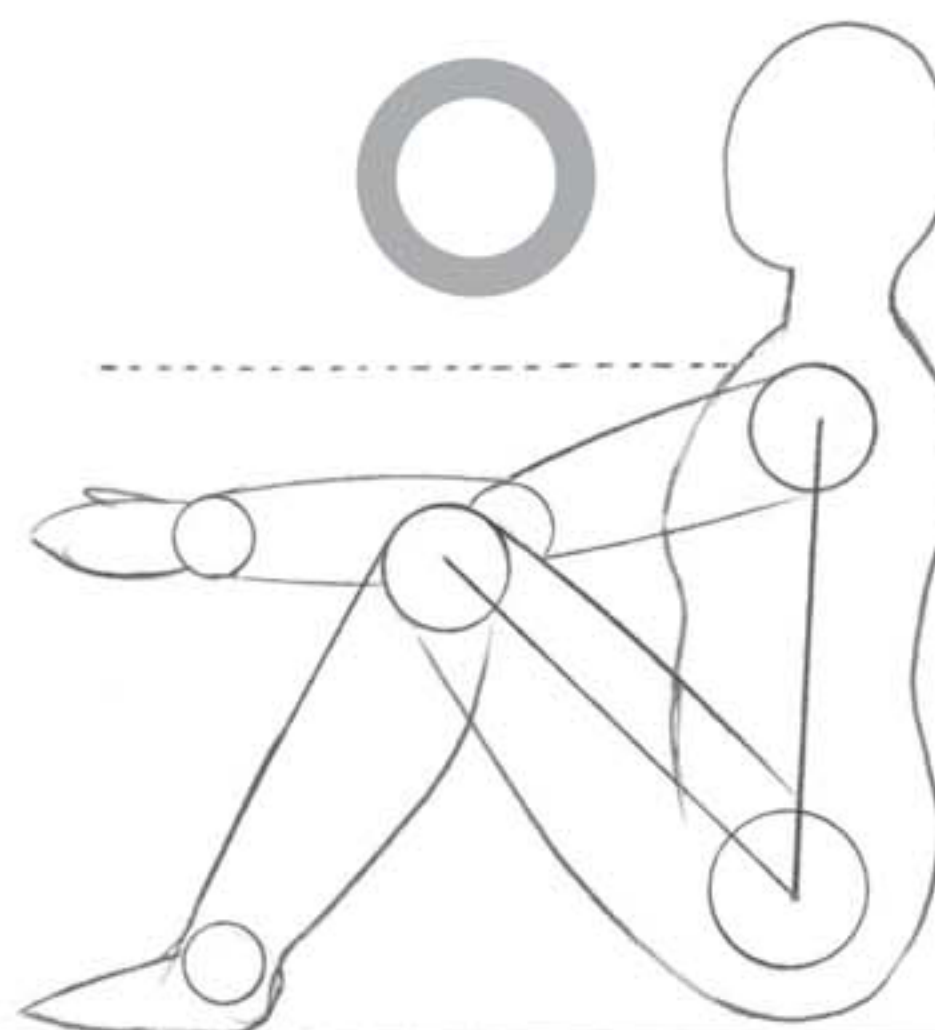
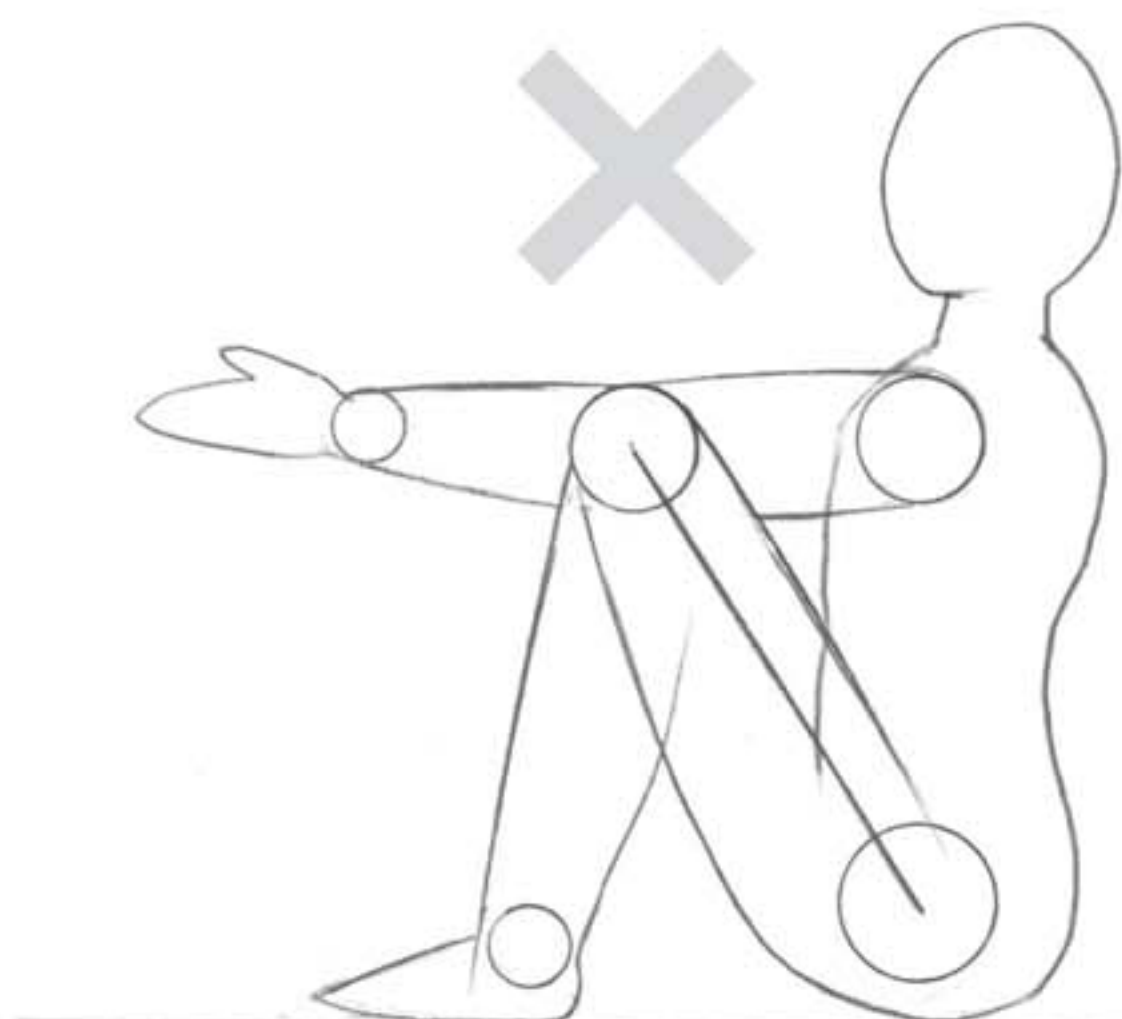
❖ 適切な脚の長さ

脚の長い男子はカッコいいですが、さすがに右の作例の脚は長すぎるようです。

実際は肩から腰まで（胴体）と、腰からひざまで（太もも）と、ひざから足首まで（下腿）は、ほぼ同じ長さになっています。

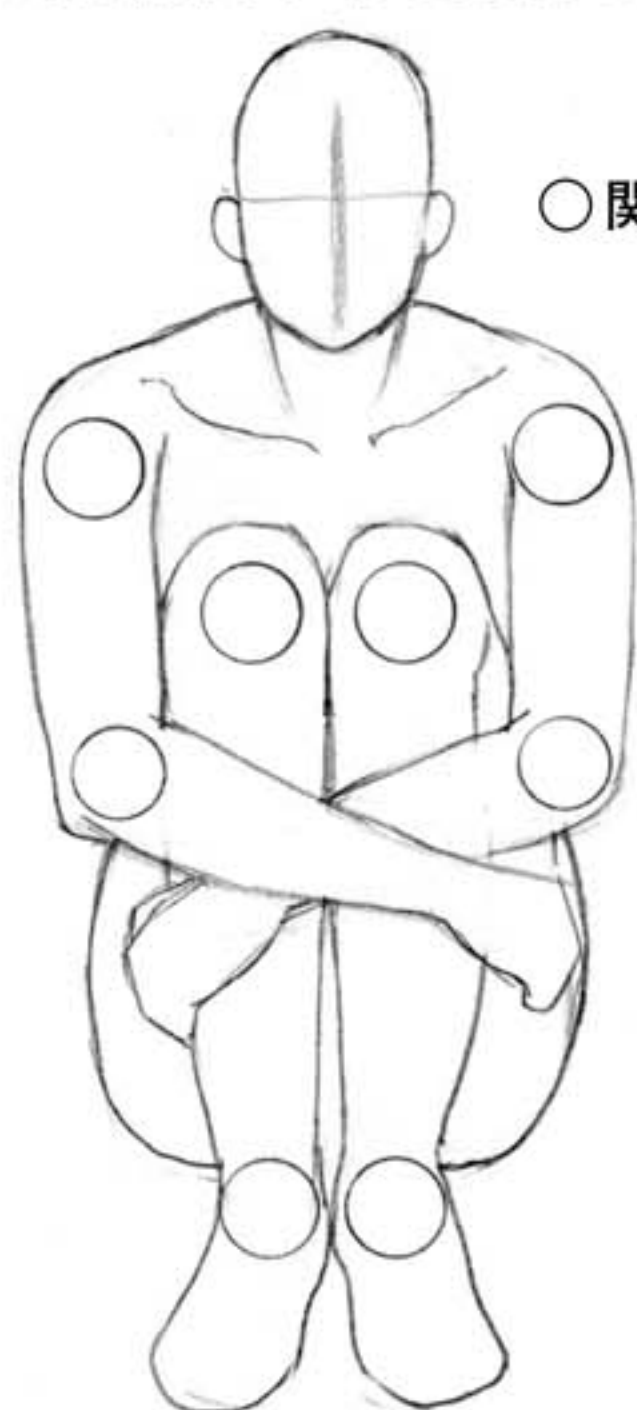


したがって体育座りで、ひざが肩と同じ高さや、それ以上になることはないのです。



❖ ポーズの演出

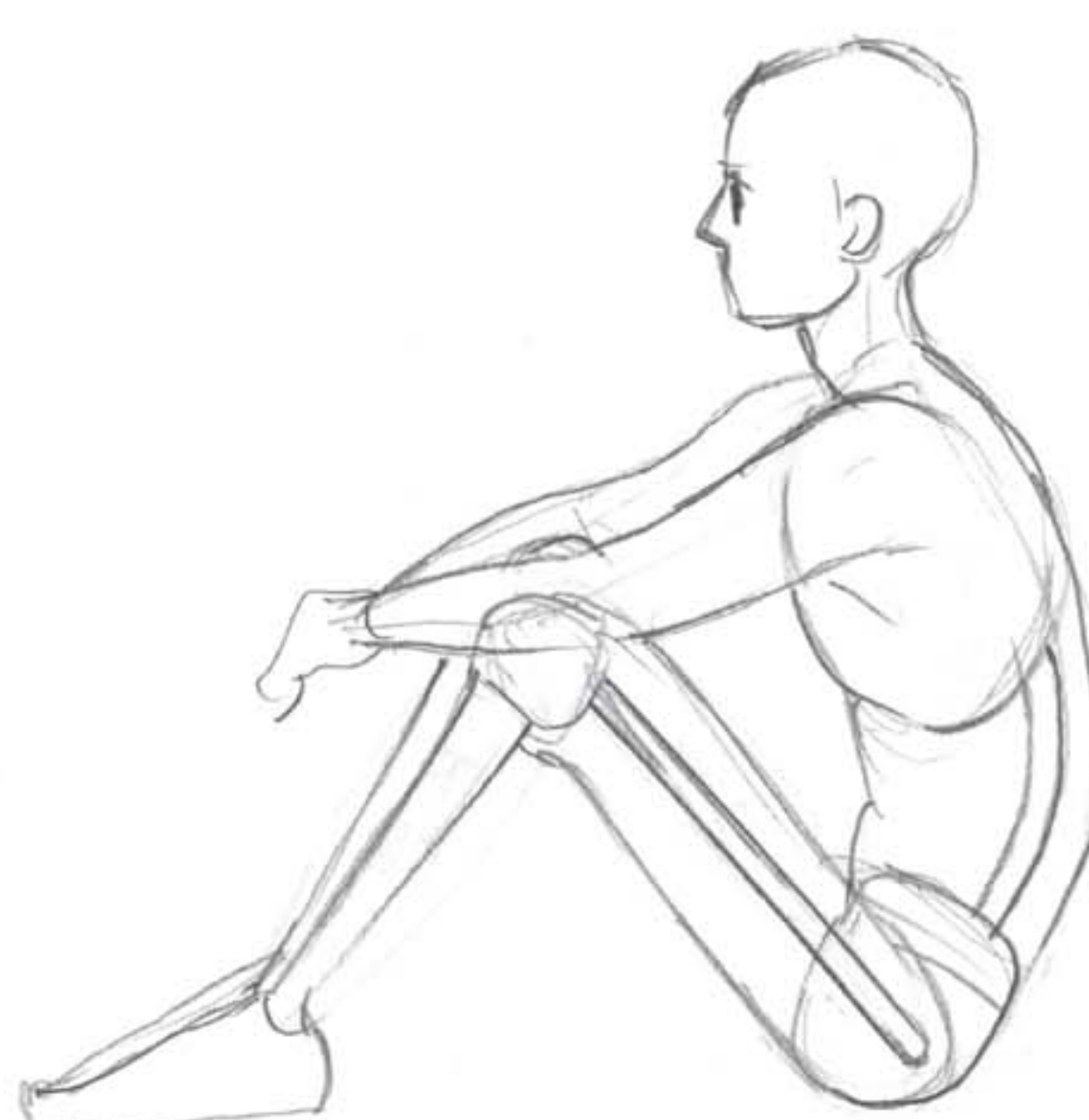
ポーズを演出するときは、両ひざをしっかりとかかえるか、伸ばしたひざの上にゆるく手をのせるかで、印象がガラリとちがってきます。



○ 関節の位置



《ひざを引きつける》

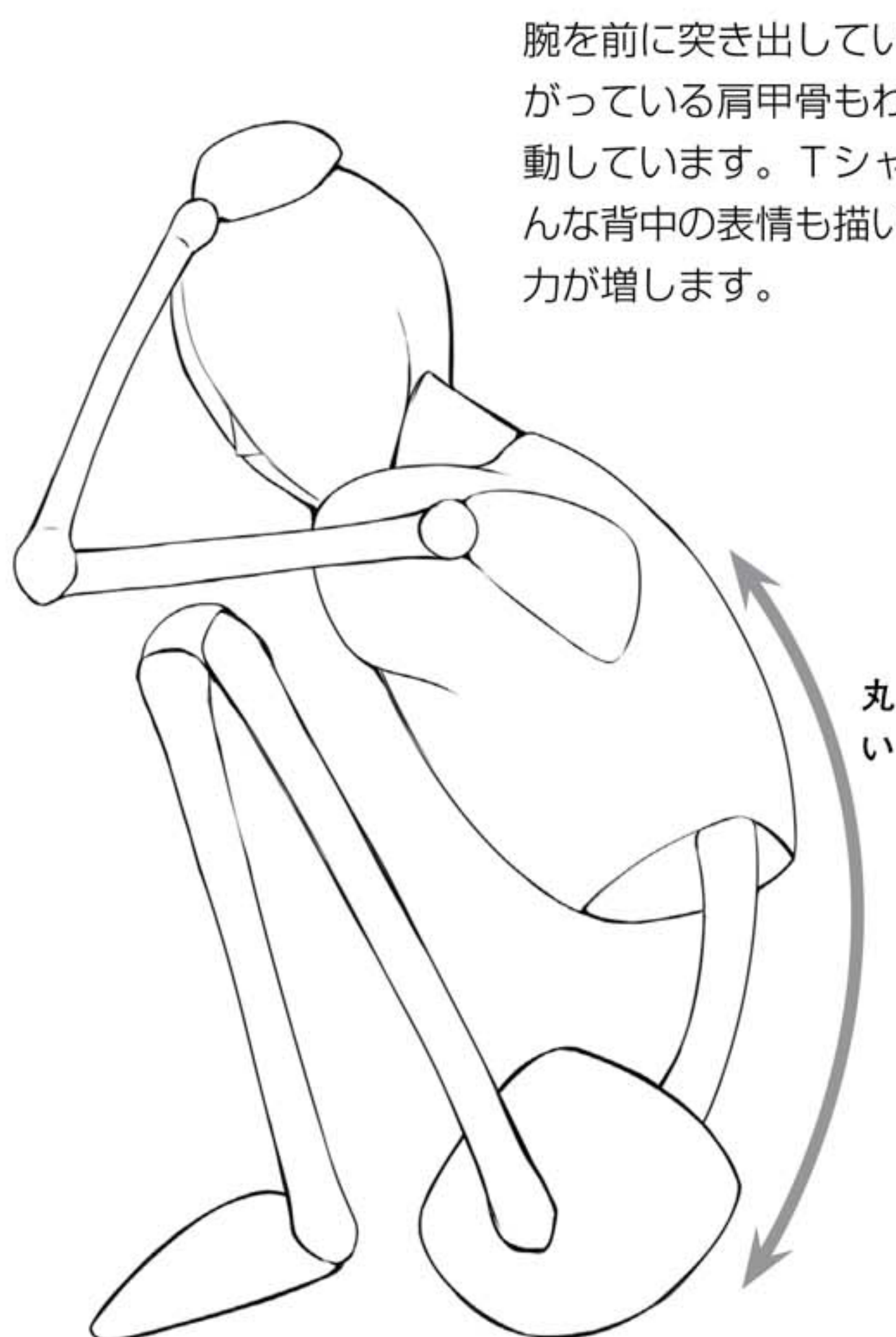


《ひざを伸ばす》

❖ バリエーション①

ものすごく落ち込んでいる人を描いてみました。

もともとひざをかかえるポーズには内向的なイメージがありますが、この人物は半分背中を向けて、こちらを拒絶しているようです。体を丸めたため、胸とひざがくっつくほど接近しています。

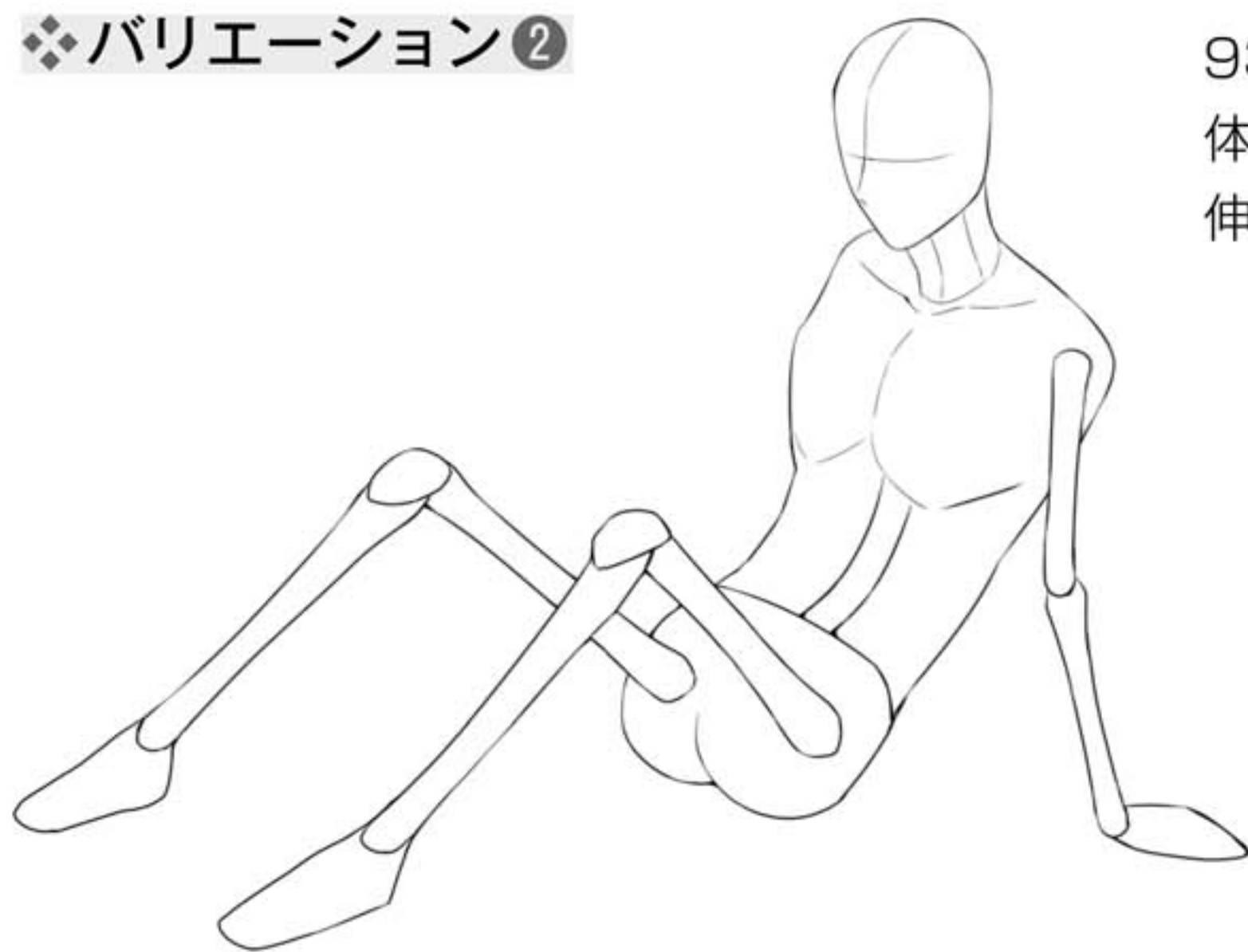


丸い

腕を前に突き出しているため、つながっている肩甲骨もわきのほうへ移動しています。Tシャツごしに、そんな背中中の表情も描いてあげると魅力が増します。



❖ バリエーション②



93 ページの①とは真逆のポーズです。腕をほどいて体を開いています。投げ出した脚と後ろについた手、伸びやかにリラックスしたポーズです。

パースをかけて手前の脚を大きく描くことで、全身の距離感を出しています。



❖ バリエーション③

あぐらと体育座りの合体ポーズ。かっちり四角く座ったあぐらや体育座りより、適度なリラックス感があり、わりと描く機会の多いポーズかもしれません。

ポーズがむずかしいときは、横図を描いて各部位の位置を確認しましょう。



倒れた脚はあぐら、立った脚は体育座りの要領で描きましょう。



体育座りの脚

床に座るポーズのアレンジ

❖ 体育座りを崩したポーズ①

手前の足を大きく誇張。前後に奥行きをつけて、ポーズに広がりをもたせています。



❖ 体育座りを崩したポーズ②

球体の中に体がおさまるイメージ。イメージ先行で体が崩れてしまわないように、腰部と床の接地部分は確認しておきましょう。



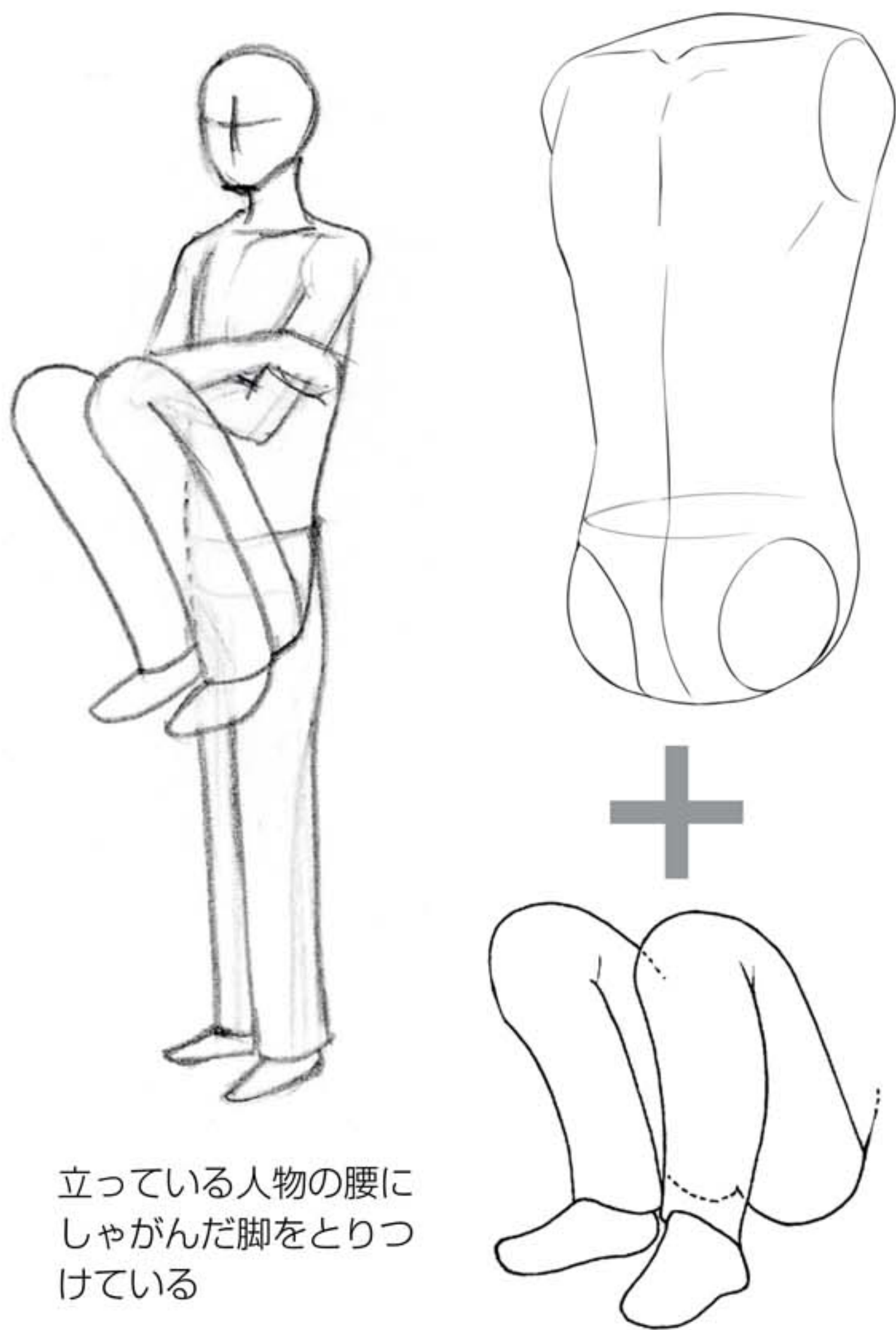
03 しやがむポーズ

さて、座るポーズの応用です。形のとりづらいポーズの問題点を見ていきましょう。

上半身と下半身の関係を確認

右の作例は、上半身と下半身が別々に描かれ、つながっていない感じがします。

原因は、普通に立っている人物の腰に、無造作に折り曲げた脚をとりつけてしまったことです。このままでは後ろに倒れてしまいそうです。ありがちなまちがいです。



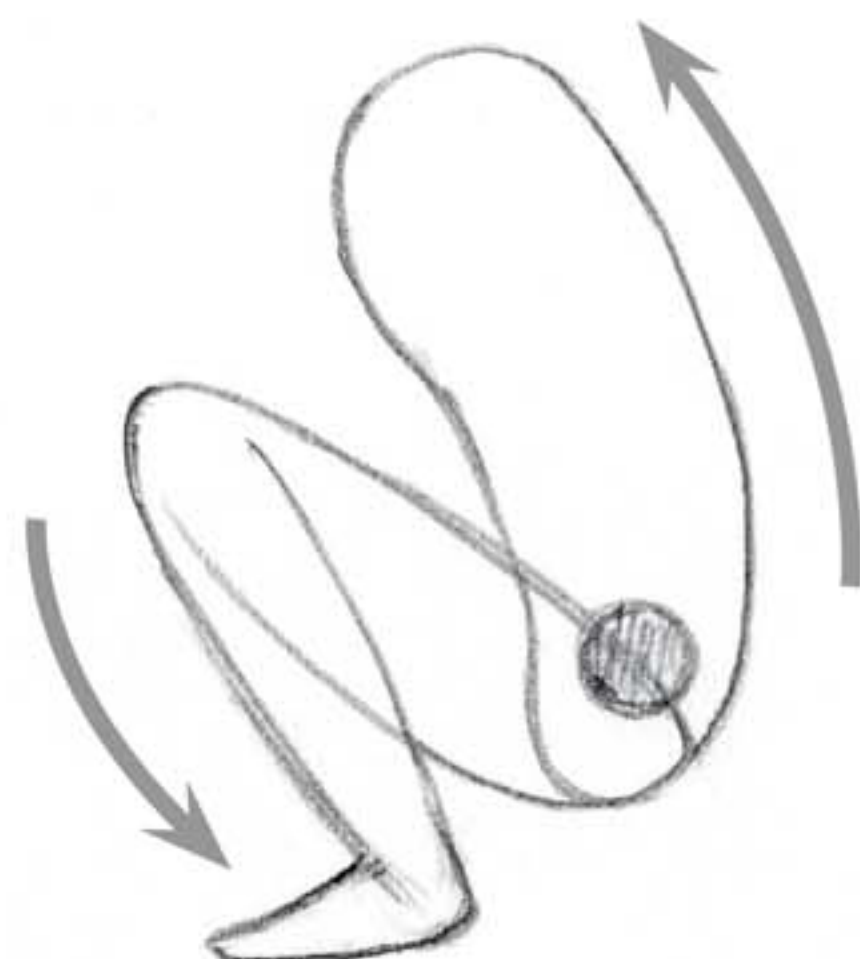
96



しやがむポーズは腰を起点に体を深く折り曲げる

またこの作例では、体の重なった部分がどうなっているのか、脚と腰がどうつながっているのかなどが、まったく考慮されていません。本来しやがむポーズは、腰を起点に体を深く曲げているはずなのですが……。

では、しやがんだポーズの要点を、次ページから解説します。



さまざまなしゃがみポーズ

しゃがみ込んで夢中でスマホを操作していたり、上目づかいでこちらを見つめたり、しゃがんだポーズには男の子の萌えがいっぱいつめ込めそうです。

では、しゃがむとはどんなポーズなのでしょう？
お尻をイスや床につけた「座るポーズ」とちがって、足だけで体重を支えています。
したがって、とても不安定なポーズです。

さらにしゃがむポーズは、体重の支え方で3つのタイプに分類できます。

【しゃがむ】
足だけでバランスをとっている、
重心の不安定なポーズ。

足はべったり地面
につける。足全体
で体重を支える。

つま先だけで体重
を支える。

ひざをつく。
ひざ、つま先、足
裏で体重を支える。

タイプ①



上体は前傾する
後ろに傾くと倒れる

タイプ②



上体をまっすぐに立てること
もできる

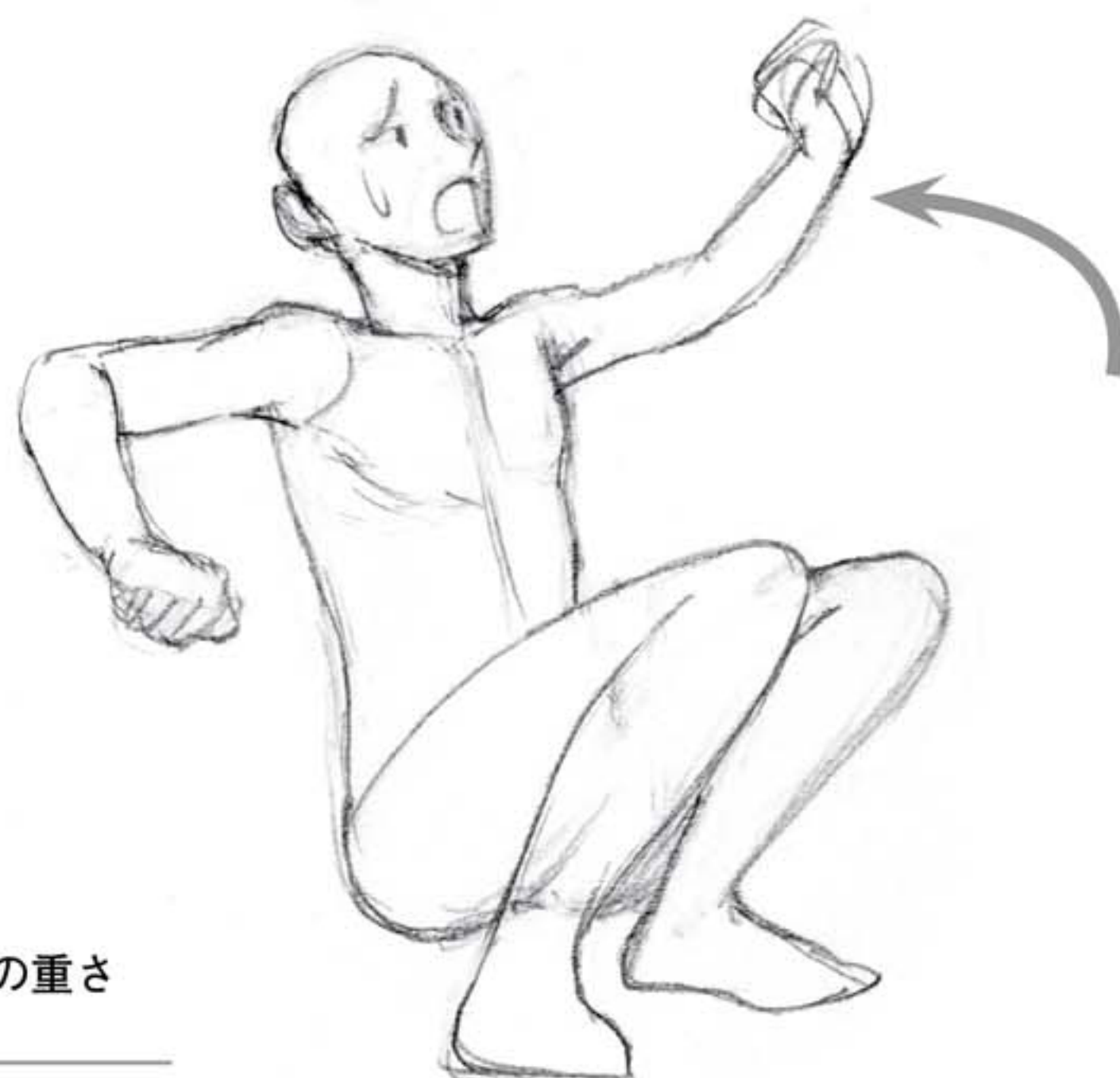
タイプ③



3点で上体を支えるので安定
している

では次ページから、タイプ別にくわしく特徴を見ていきます。

タイプ① 足底をべったり地面につける



足をべったり地面につけると、重心はお尻あたりに、後ろに引っぱられる力が集中します。バランスをとるために、重い頭部を前に傾ける姿勢になります。もし体を反らせて、頭部の重さが後ろへいくと、バランスを崩して倒れてしまいます。

Point

- ① 上半身を傾けて、重心を両足にのせる。
- ② 頭の位置はひざの上。

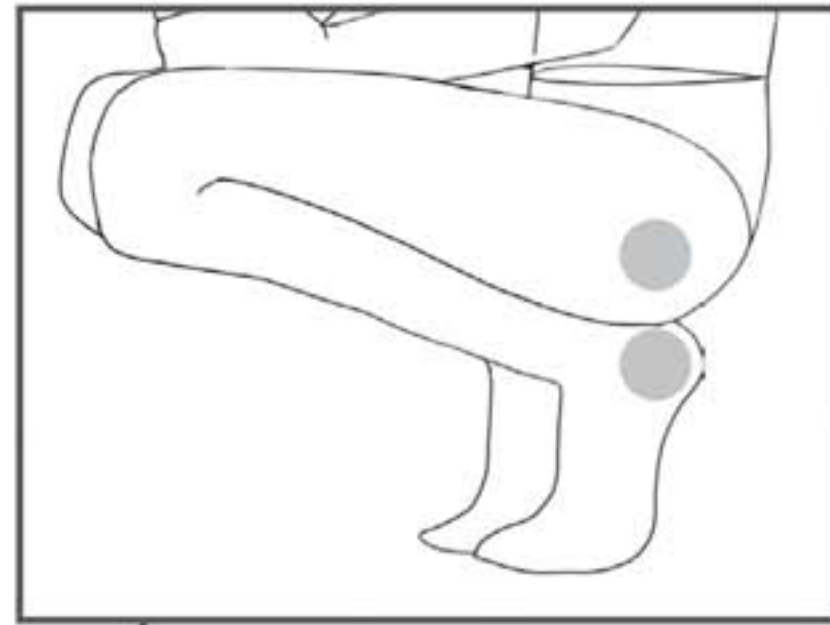
バランスを保つために、胴と脚は動かさないで、ポーズに表情をつけられるのは腕と首の動きに限られます。



左の作例は、背中の丸いラインと伸ばした腕が対になって、魅力のある構図になっています。

タイプ② つま先だけ地面につける

つま先だけで体を支えるタイプの作例です。



かかとの上にお尻がのり
体重が一点に集中

つま先立ちの不安定さを軽減するために、頭を倒したり、腕を広げたりしてバランスをとっています。



重心



かかとの上にお尻をのせると、上体を立てることができます。

重心



ポーズの不安定さを逆に生かして、動きのある絵を作ることができます。空から人が舞い降りた瞬間をとらえたような絵になっています。

タイプ③ ひざをつく



作例A

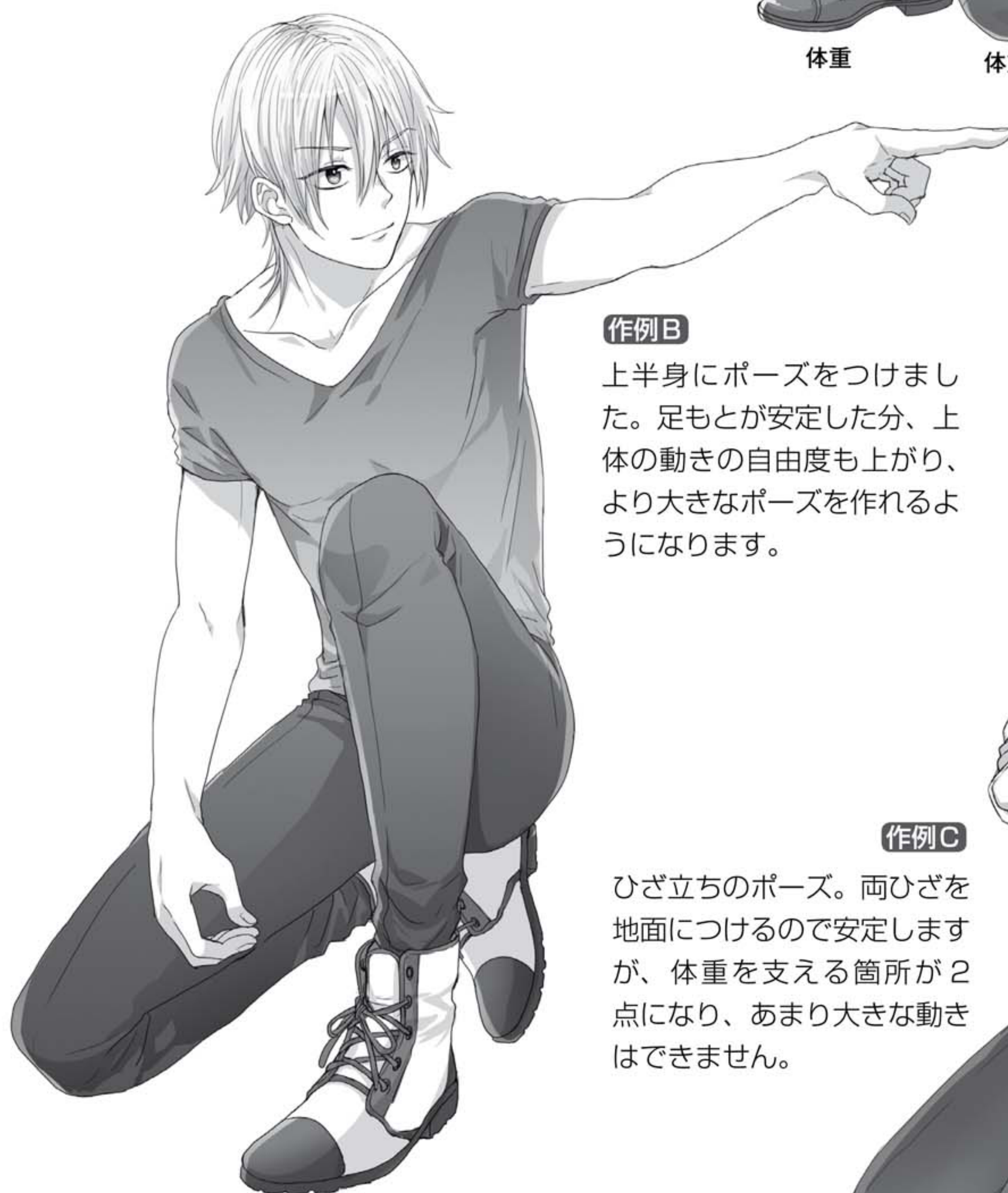
片ひざを立ててしゃがむポーズでまず思いつく日常動作は、「くつひもを結んでいるところ」でしょう。ひざ、つま先、足裏の3点で体重を支えるため安定しています。



体重

体重

体重



作例B

上半身にポーズをつけました。足もとが安定した分、上体の動きの自由度も上がり、より大きなポーズを作れるようになります。

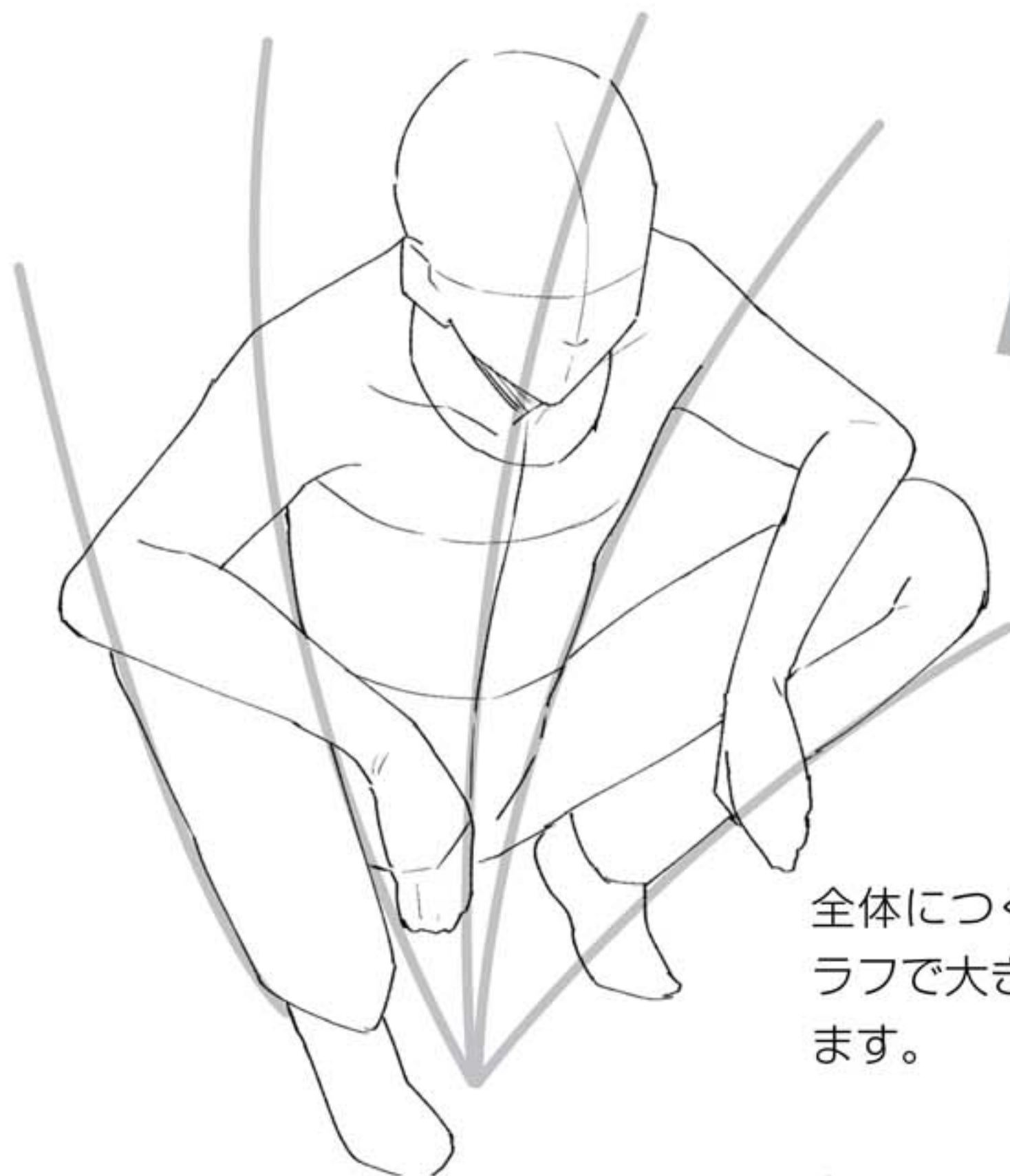
作例C

ひざ立ちのポーズ。両ひざを地面につけるので安定しますが、体重を支える箇所が2点になり、あまり大きな動きはできません。



しゃがみのアレンジ

右のポーズに思い切りフカンをきかせて、アレンジします。



全体につくパースを考えます。
ラフで大きさのバランスをとります。



思いきって肩～腕を大きくしました。その分、足は小さくなりますが、足もとが決まらないとポーズが不安定になります。足と脚のつけ根のつながりを確認します。



見えないところも
描いて確認



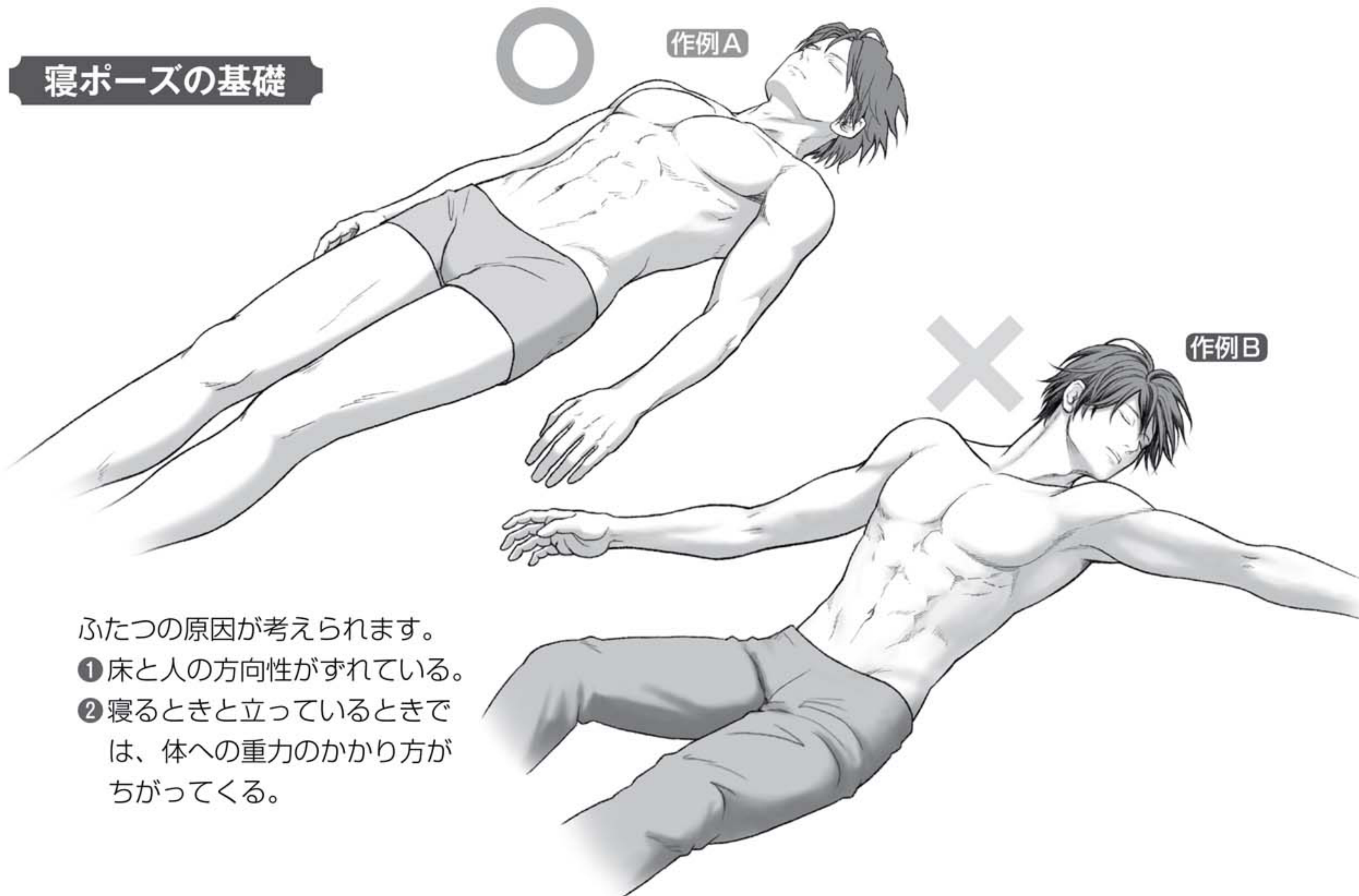
完成

04 寝ポーズ

寝ポーズはどこがむずかしいのでしょうか。

作例Aと作例Bのふたつをくらべると、作例Bは上半身を起こしかけているようにも見えます。なぜなのでしょう？

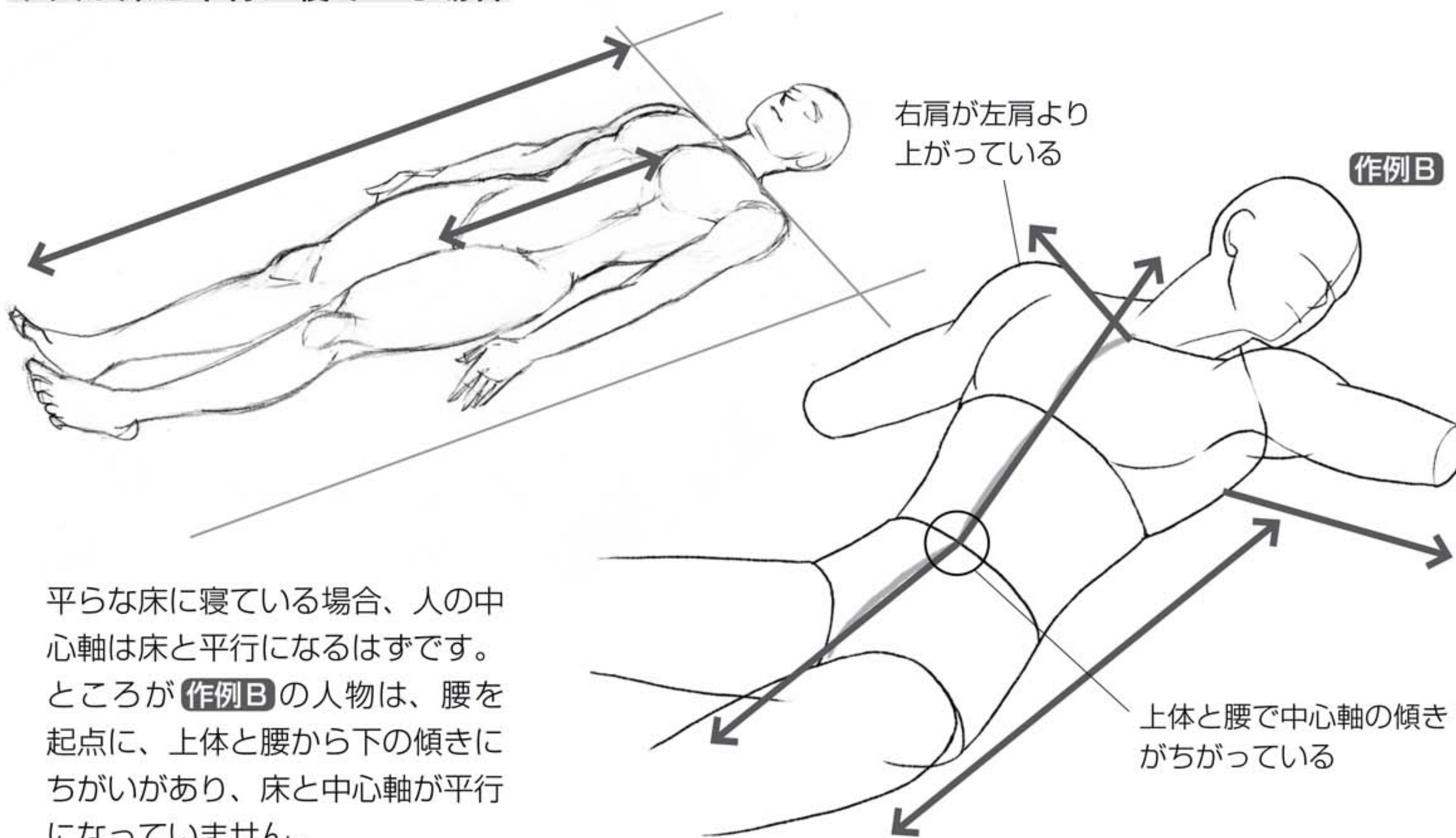
寝ポーズの基礎



ふたつの原因が考えられます。

- ① 床と人の方向性がずれている。
- ② 寝るときと立っているときでは、体への重力のかかり方がちがってくる。

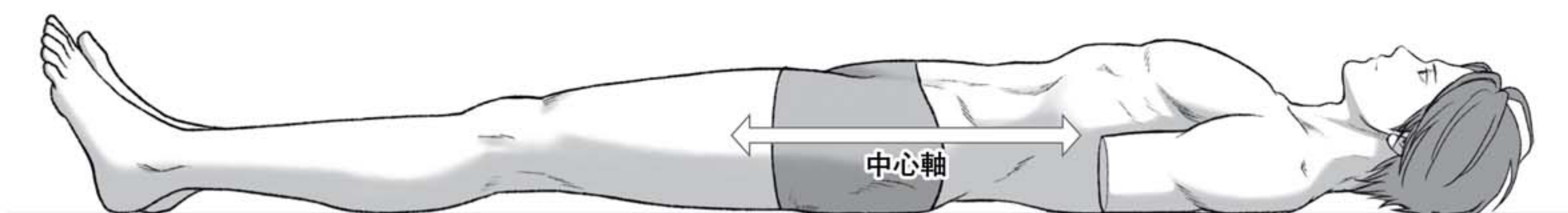
❖ 人が床と平行に寝ている場合



平らな床に寝ている場合、人の中心軸は床と平行になるはずですが。ところが作例Bの人物は、腰を起点に、上体と腰から下の傾きにちがいがあり、床と中心軸が平行になっていません。

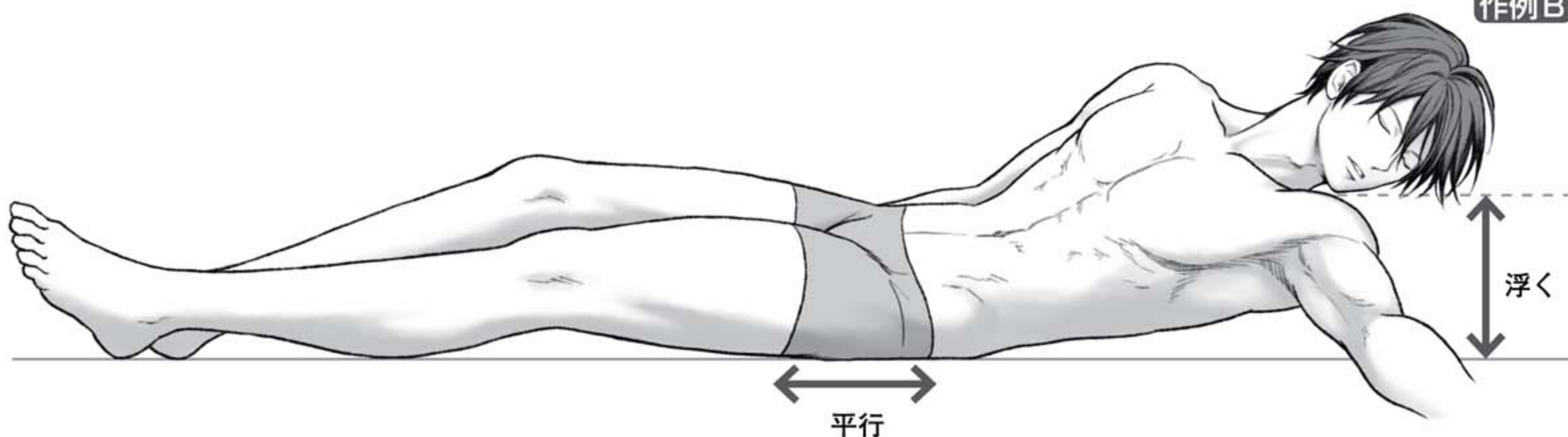
作例の人物を横から見ると、こうなります。

作例A



基準になるのは腰部。ここはつねに床と平行になります。

作例B

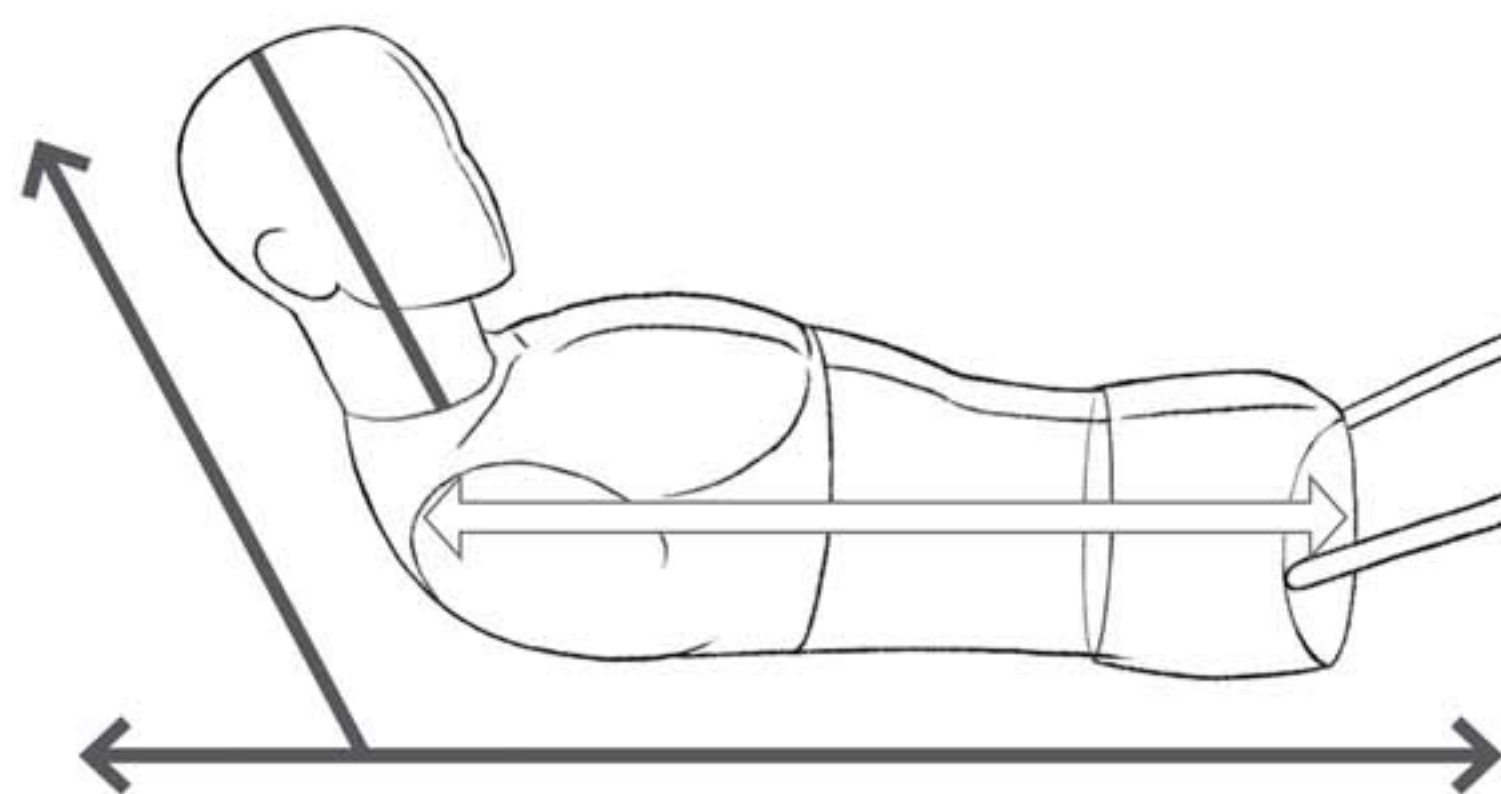
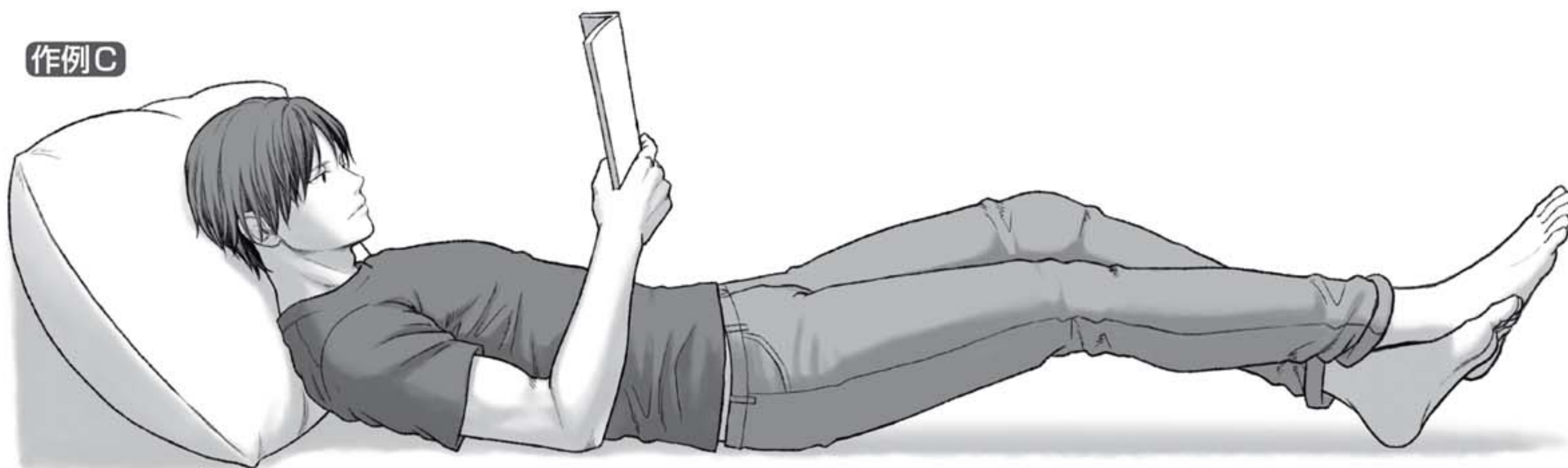


腰と床を合わせると、傾いた上体がこのように空中に浮いてしまいました。
体の中心軸と床の傾きを合わせないと、人物がちゃんと床に寝てくれません。

❖寝具などの上に寝る場合

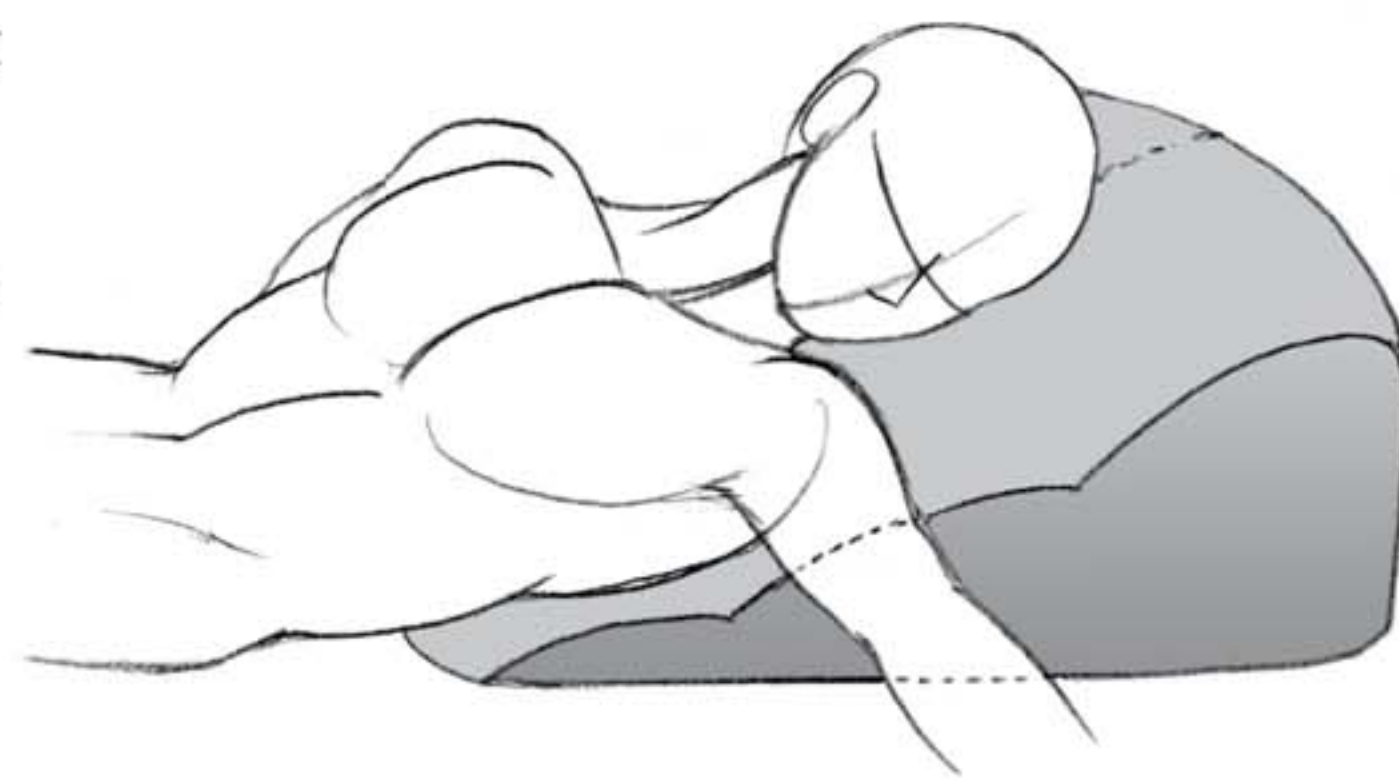
こちらはソファーに寝そべる男子。頭の下にクッションが置かれ、首の角度が変わっています。

作例C



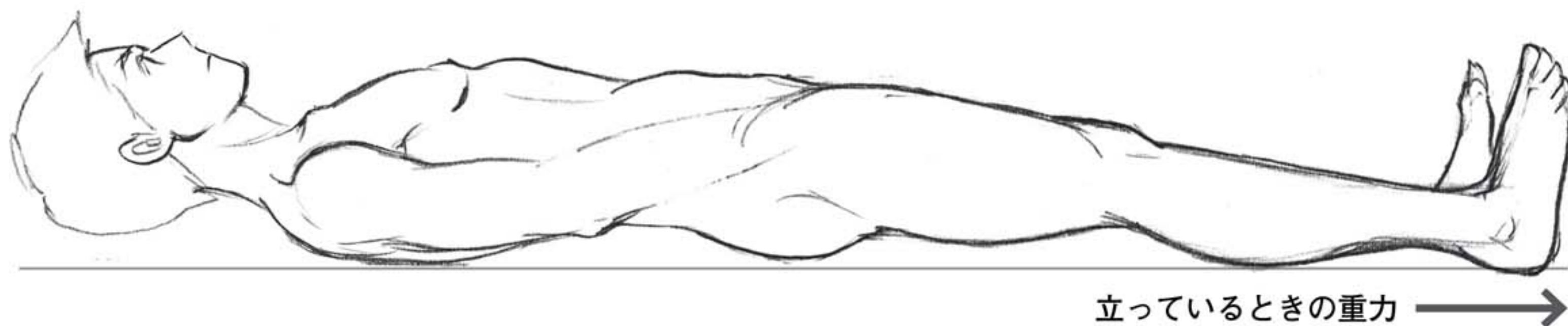
作例Bの絵も、背中から頭の下に枕などの寝具があれば、自然な寝姿になります。このとき、寝具と体の中心軸の角度は同じになります。

クッションの傾きと頭部の中心軸の傾きを合わせることで、自然な寝姿になります。



重力の表現

それでは、床と人物の方向性を合わせるために、まっすぐ立っている人物を横位置にして置けば、寝ている人間になるのでしょうか？



残念ながら、そうはなりません。なぜなら、**重力のかかり方がちがう**からです。



重力に引っぱられて、全体に筋肉が落ち込みます。とくに骨格に囲まれていない腹部がへこみます。また衣服も、ゆったりしたものはたるんで、床に広がります。

作例A はパジャマを着た男の子。たるんだ布の表現に向いているのは、手足の出口部分です。棒状のものに布がかかっているイメージで描きましょう。



Point

- ① 頭部が下がる。
- ② 胸郭が出る。
- ③ お腹がへこむ。
- ④ 袖口とすそのたるみで表現する。

パースをつける

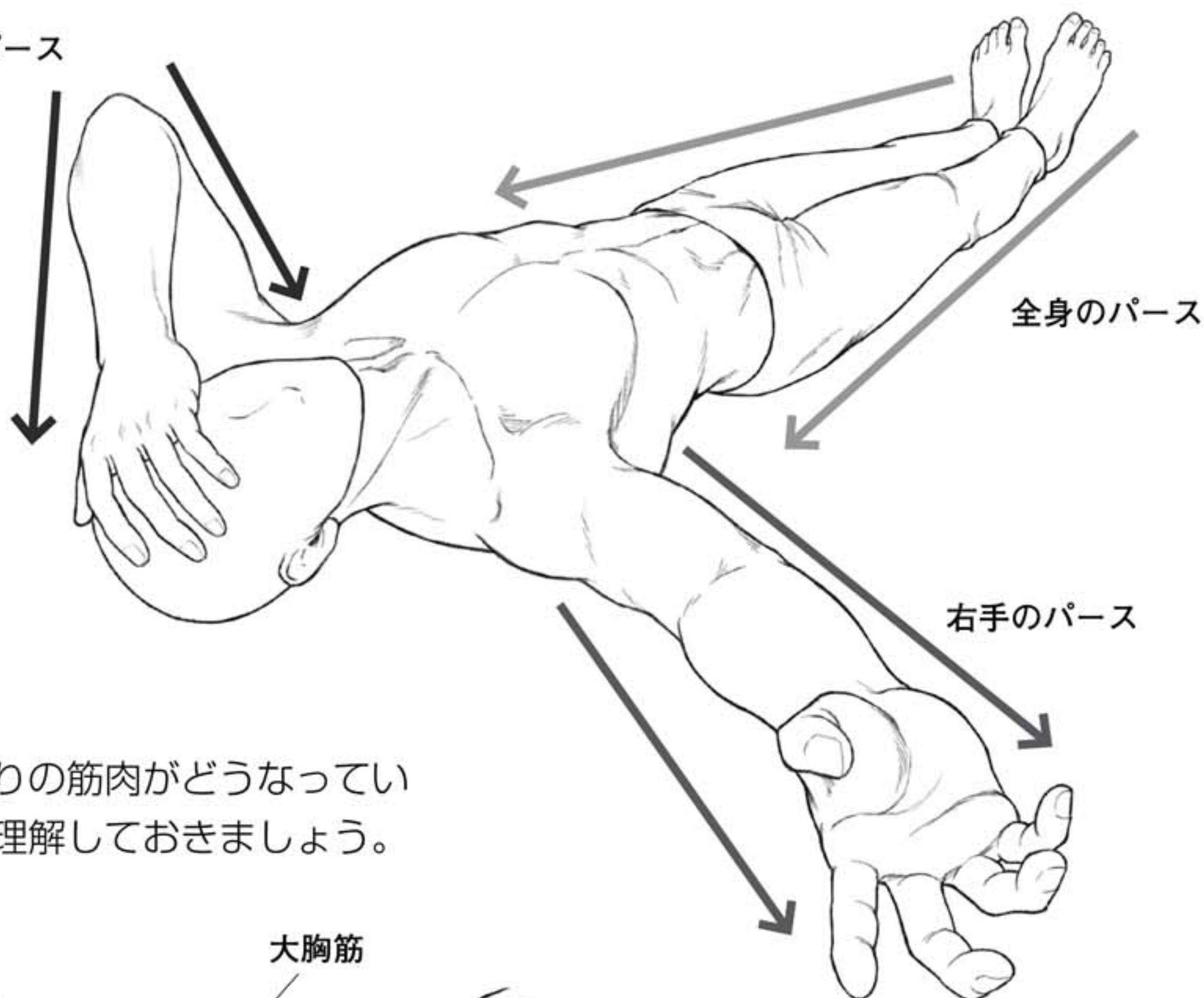
基礎がわかったところで、インパクトのある構図を考えてみましょう。

作例B は、パースを利用して寝ている人間の奥行きを表現しています。突き出した手を思い切って大きくし、絵の印象を強めています。

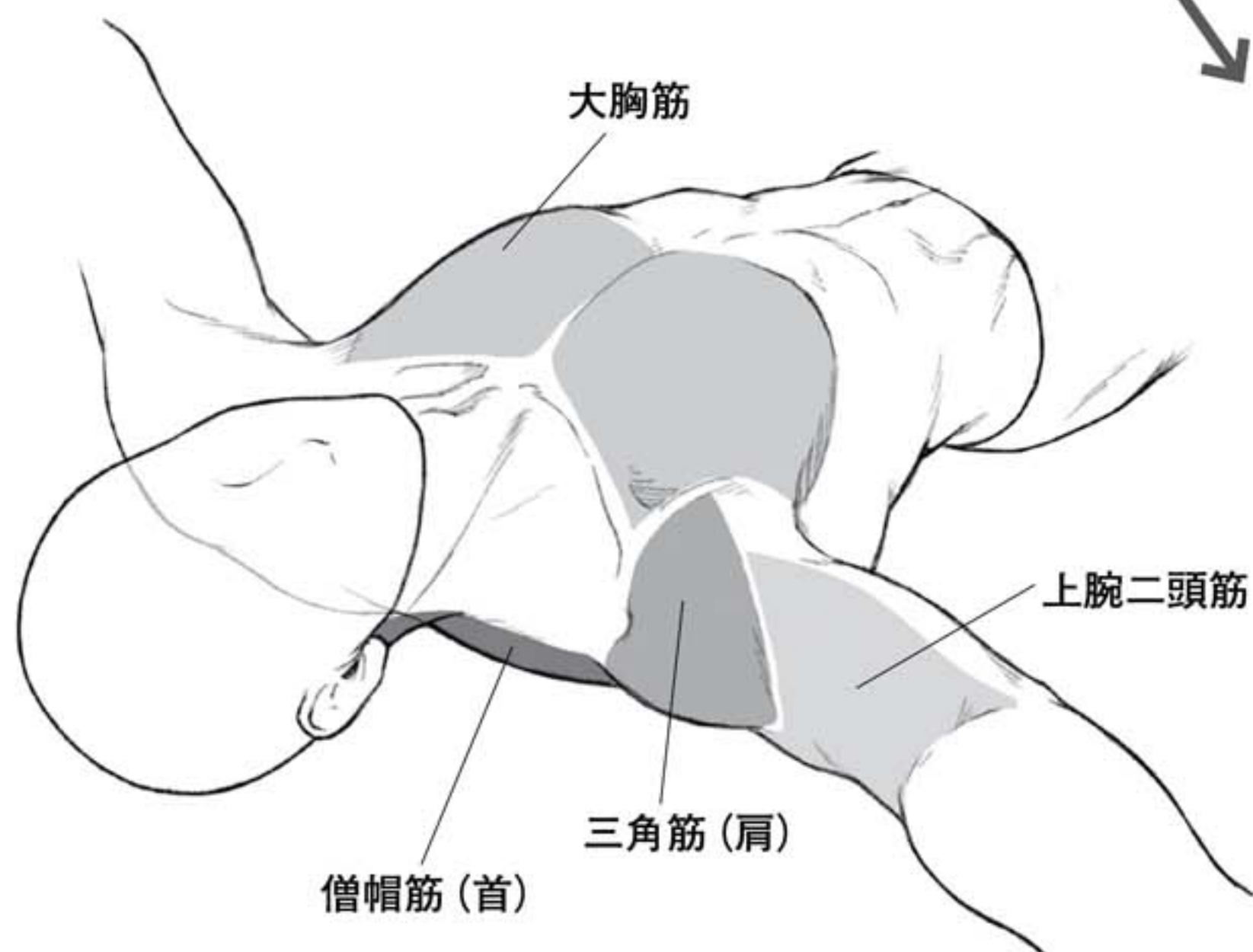


この人物には3つのパースがかかっています。混同しないように気をつけてください。

左手のパース



肩まわりの筋肉がどうなっているのか理解しておきましょう。



《横になったときの骨格の特徴》

胸郭（あばら骨）の存在する部分は形を保っていますが、その下のお腹は急激にぽっこりへこんで落ち込んでいるので注意しましょう。

後ろで手を組むポーズ

芝生などに寝ころがって昼寝。よく描かれる男子ののんびりした日常風景のひとコマです。ポイントは後ろで組んだ腕です。



そもそも、後ろで組んだ手は、どうなっているのでしょうか？

頭の後ろで手を組もうとすれば、必然的にひじを上げざるをえません。ひじが上がれば肩も上がり、肩が上がればつながっている鎖骨や胸筋も上がります。

《後ろから見る》



頭の後ろで手を組むとひじが上がる

《ひじが上がると……》



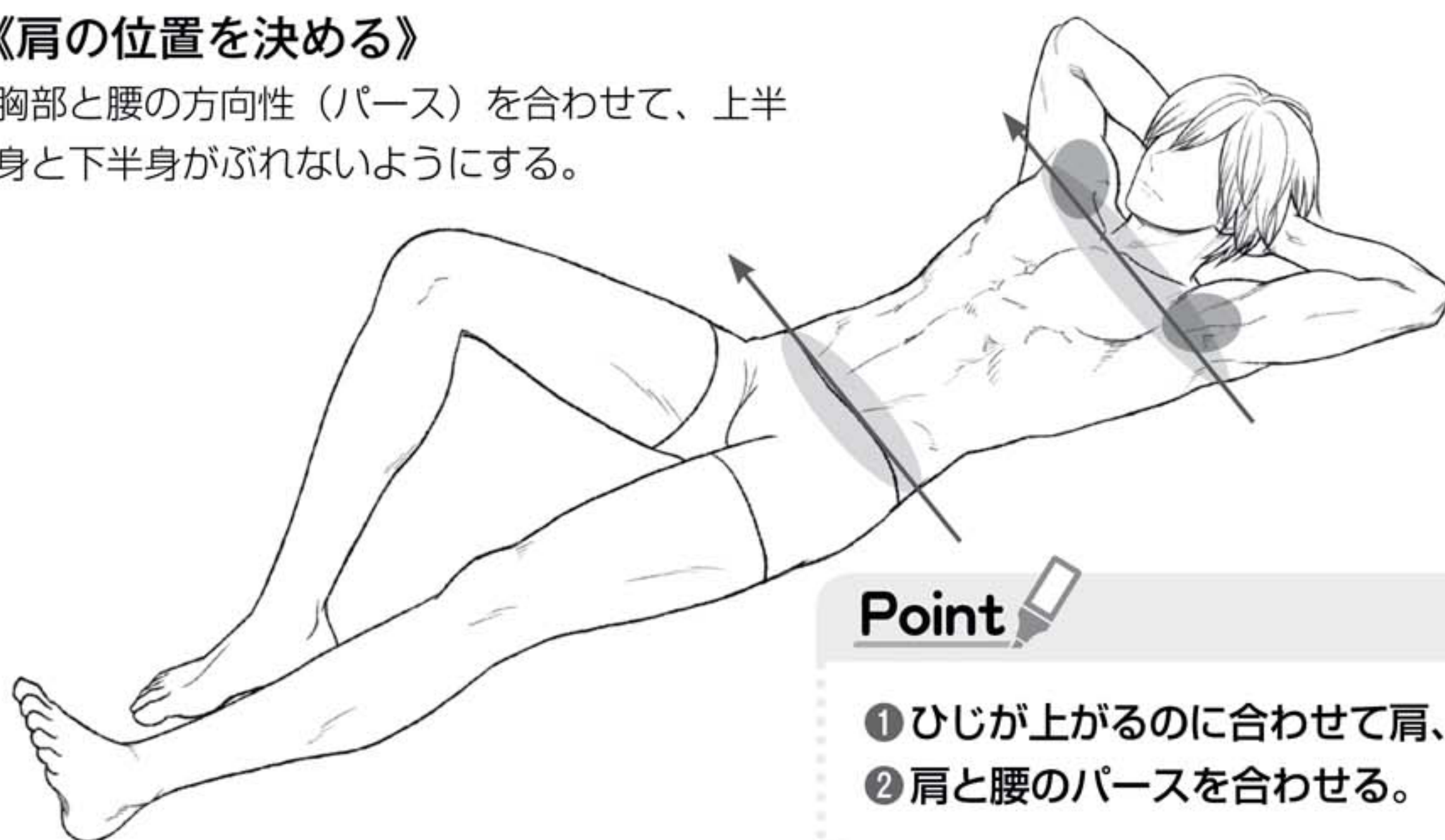
肩が上がる

鎖骨が上がる

胸筋が上がる

《肩の位置を決める》

胸部と腰の方向性（パース）を合わせて、上半身と下半身がぶれないようにする。



Point

- ① ひじが上がるのに合わせて肩、鎖骨、胸筋が上がる。
- ② 肩と腰のパースを合わせる。

《よくあるまちがい例》

うっかり肩の構造を考えずに描いてしまった絵。106 ページの絵と見くらべてみてください。

何となく雰囲気絵を描いたときに起きる失敗です。構造がどうなっているのか、頭のスミに置いて描きましょう。



肩の構造を無視している

作例は、両肩と両ひじが一直線でつながっており、不自然です。

参考までに、同じポーズを逆方向からも描いてみましょう。



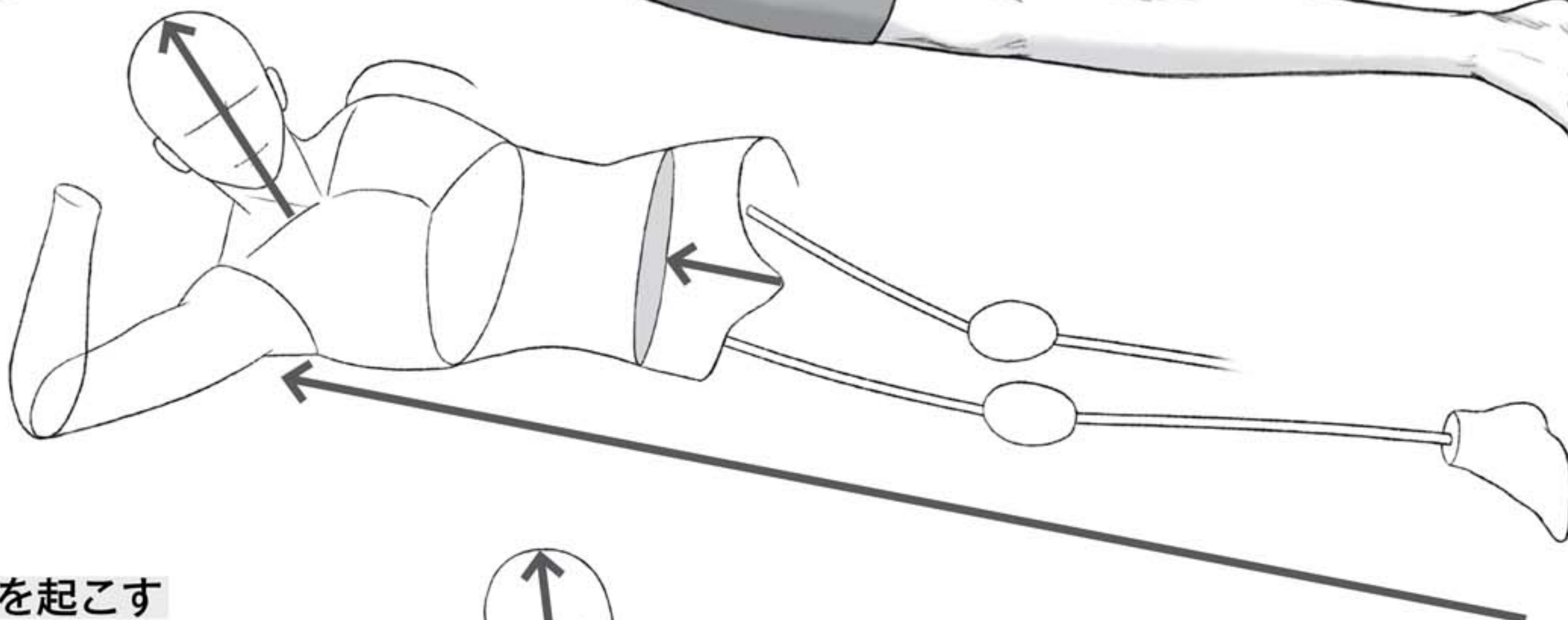
半身を起こすポーズ

❖肩と頭部を起こす

肩と頭部だけを起こしたポーズです。胸から下は床と平行です。頸椎（首の骨）を曲げて、頭を起こしています。

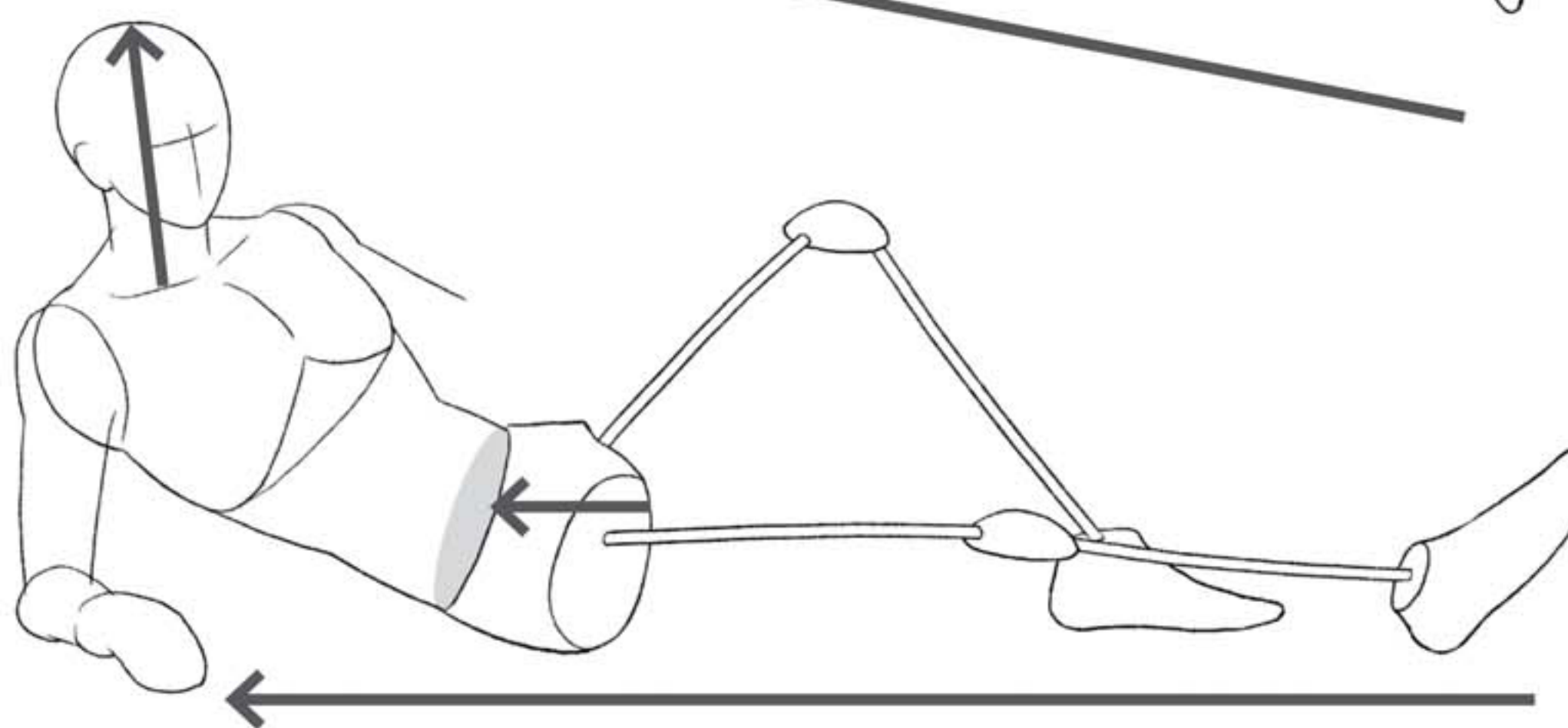


《頸椎》



❖上体を起こす

こちらはひじを支えに、上体を浅く起こしたポーズです。骨盤は床と平行です。腰椎（腰の骨）を曲げて、上体を起こしています。



《腰椎》

腰椎で上体を起こしている

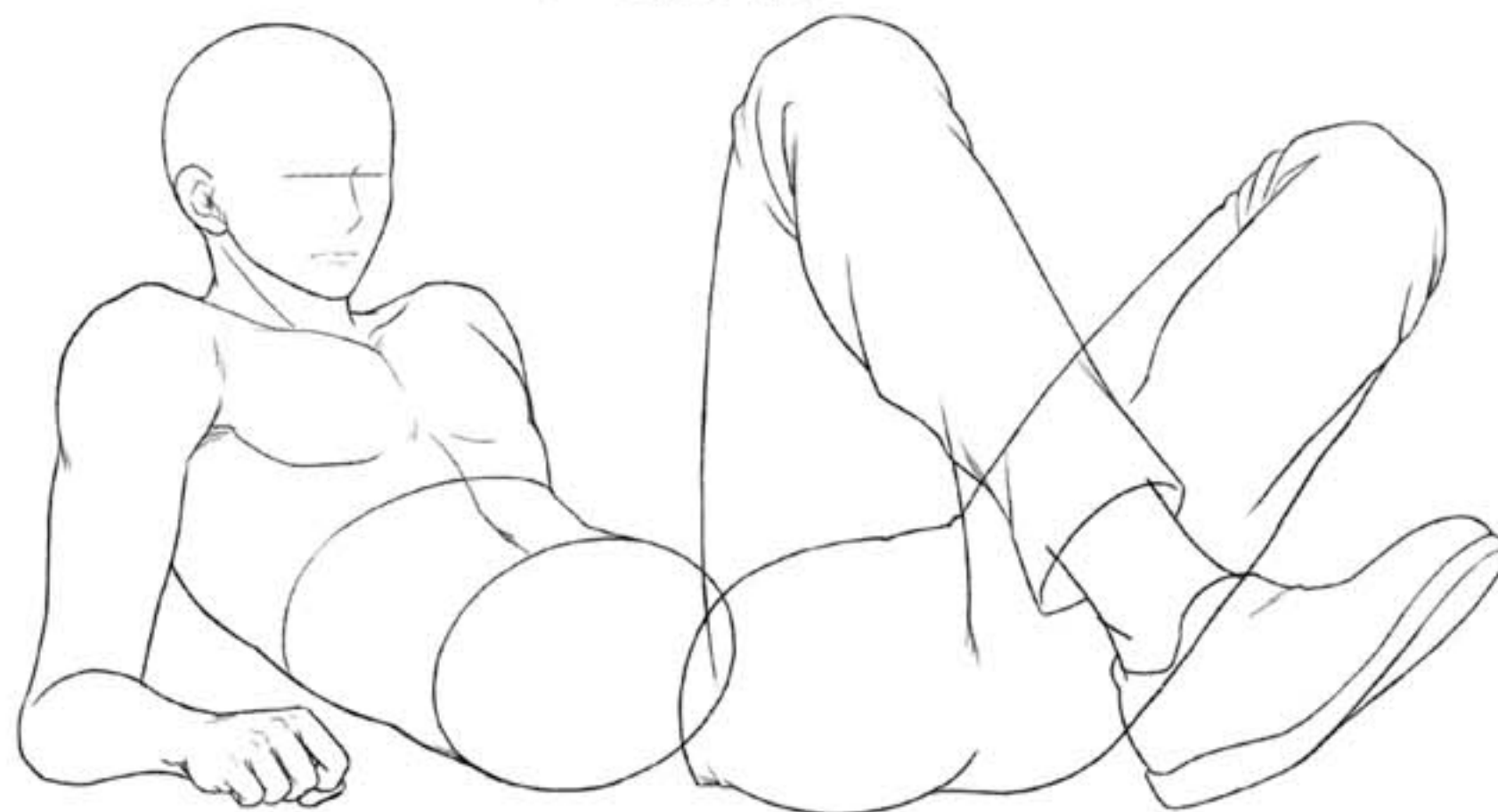


❖ 上体を起こすポーズのアレンジ

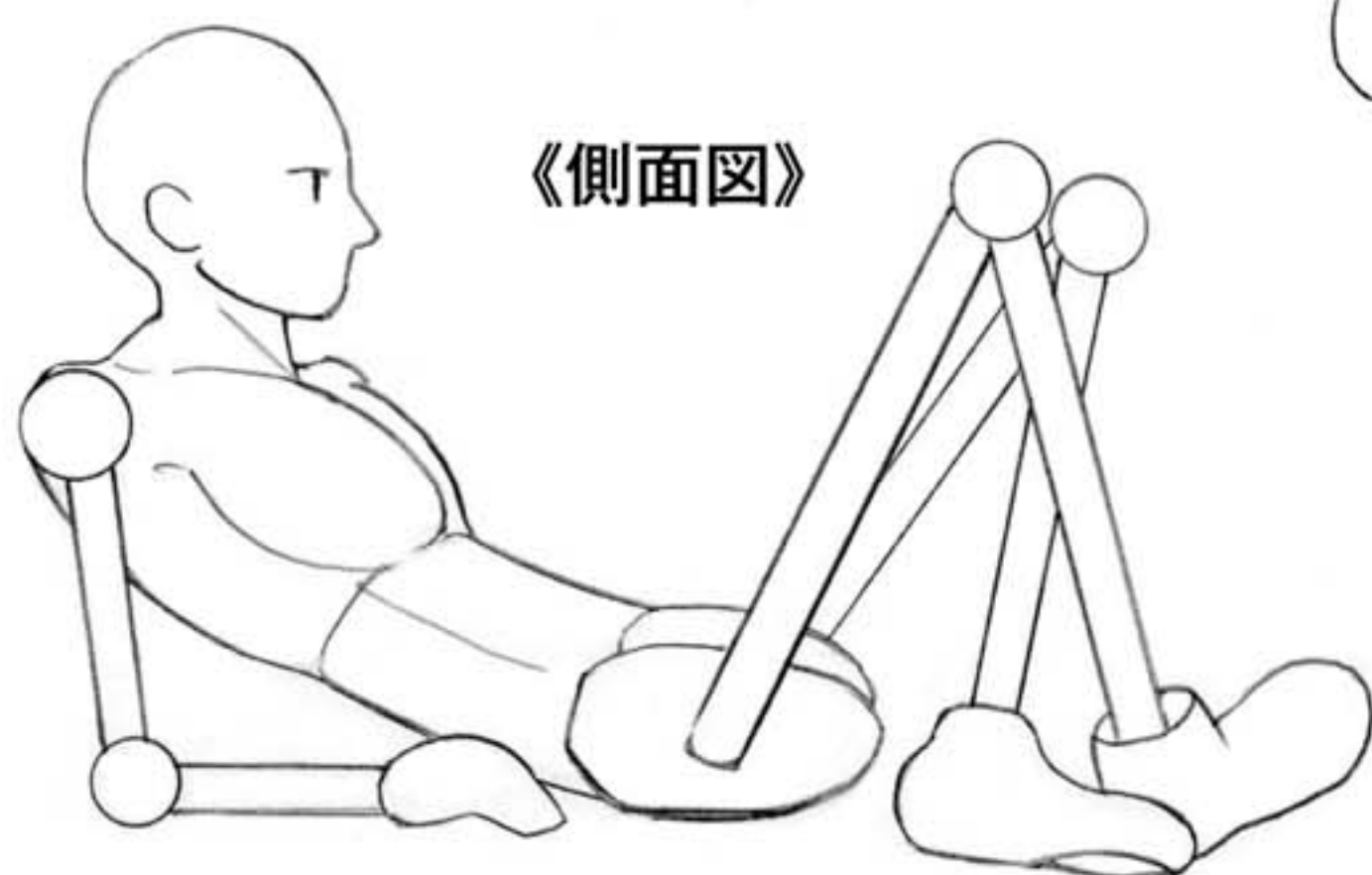
上体を起こしたポーズをアレンジしたものです。脚の側から見た構図を選んだため、顔が小さくなっています。にもかかわらず、意志の強いキャラクターであることがストレートに伝わってくるのは、ポーズのユニークさにもあるのでしょう。

体の部位が大きく重なっているときは、**重なったところをいったん切り離し、パーツを別々に描いてから再度くっつける**ように考えるのがよいでしょう。

パーツを切り離す



再度くっつける



《側面図》

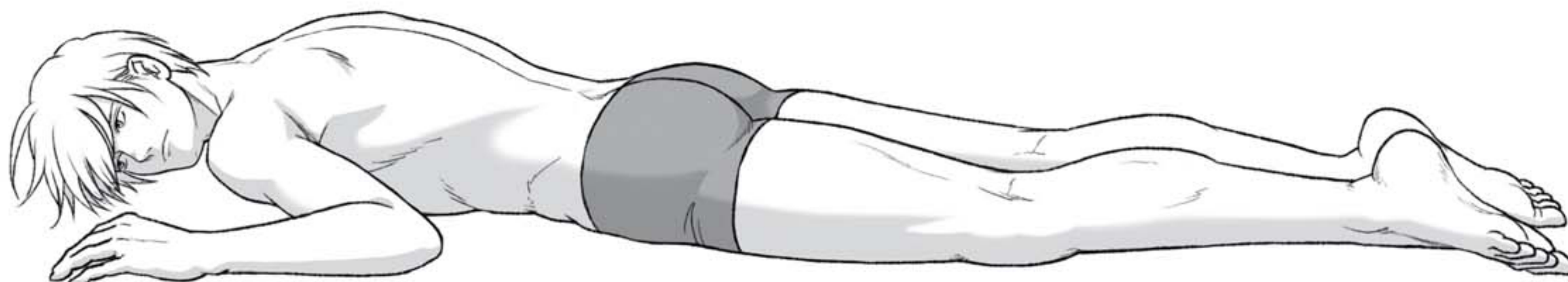
Point

- ① どんなに複雑なポーズでも、腰は床面と平行。
- ② 腰を中心にアタリを組む。

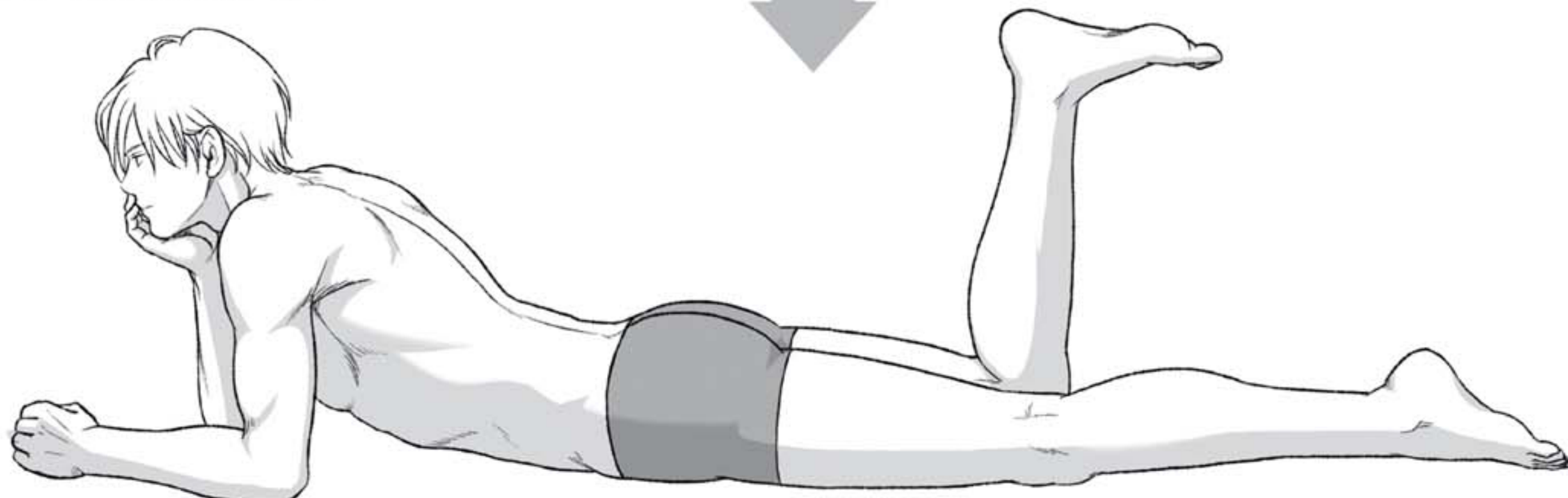


うつぶせポーズのアレンジ

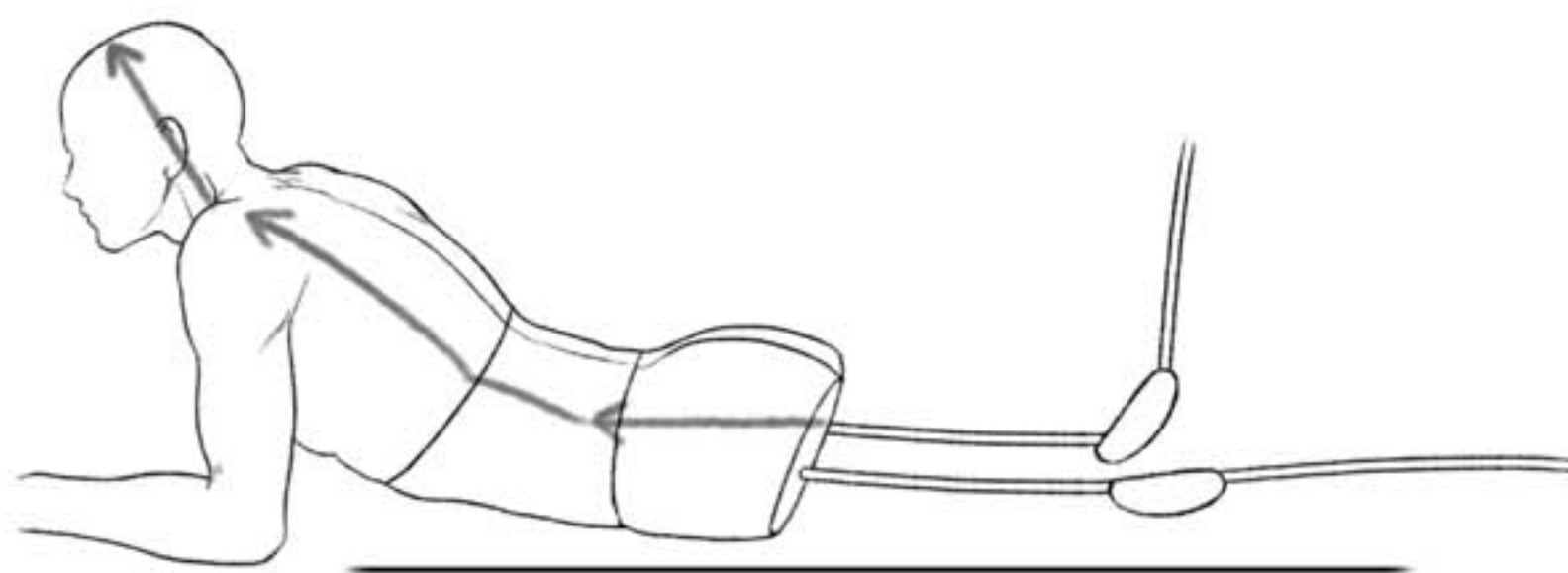
うつぶせのポーズですが、ただ平らに寝ているだけでは、ちょっともの足りません。別の展開を考えてみましょう。



❖ 半身を起こす



うつぶせから上体を起こした「半身起き」のポーズです。骨盤は床と平行。腰椎をそらせて上体を起こしています。



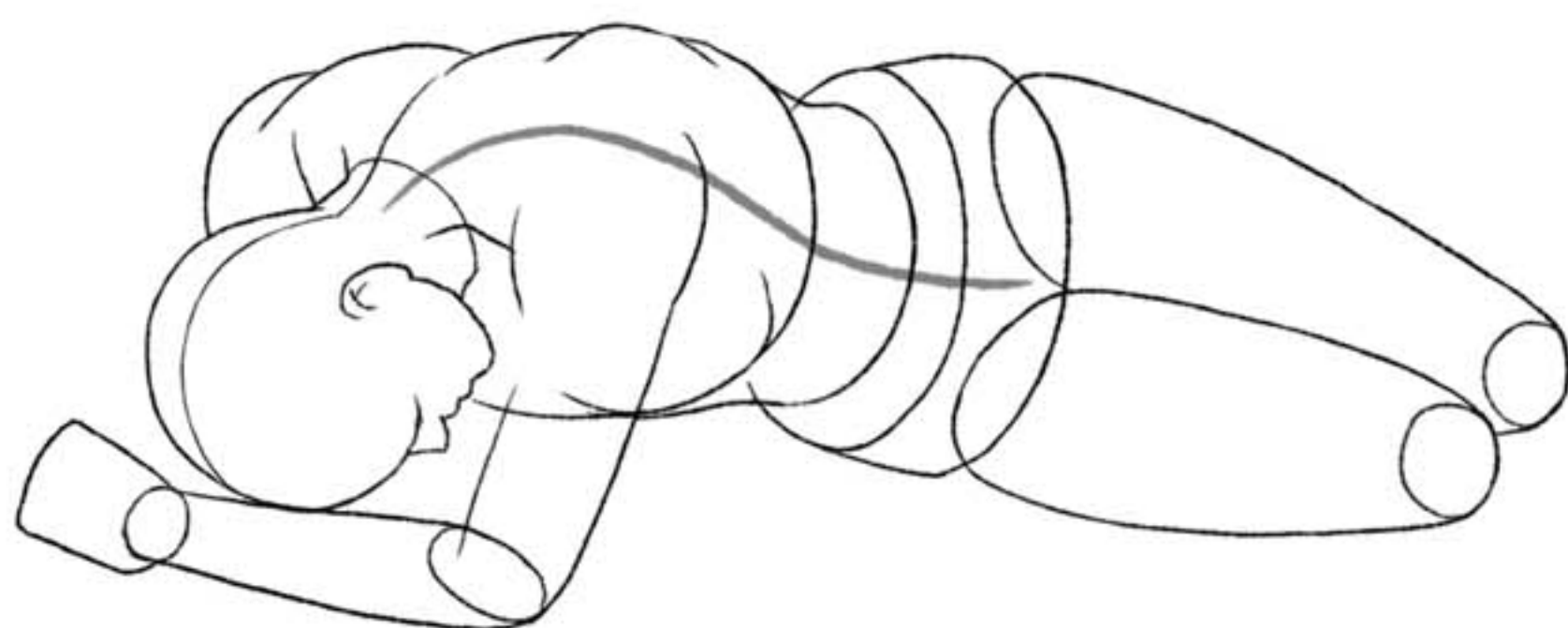
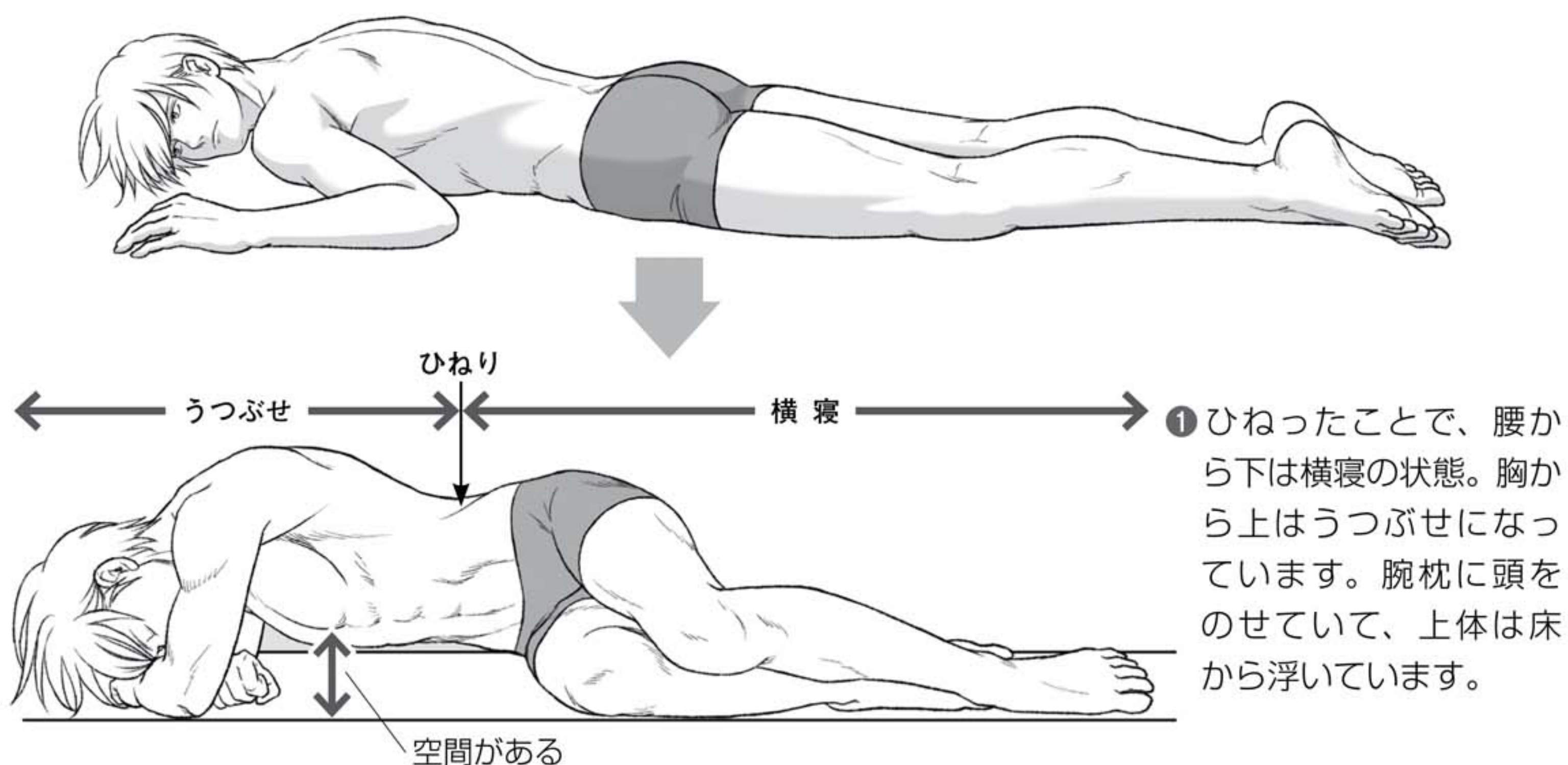
❖ パースをつける



正面からパースをつけて、顔の表情に焦点をもってきたポーズ。ベッドと体のパースを合わせることに注意してください。

❖体をひねる + パースをつける

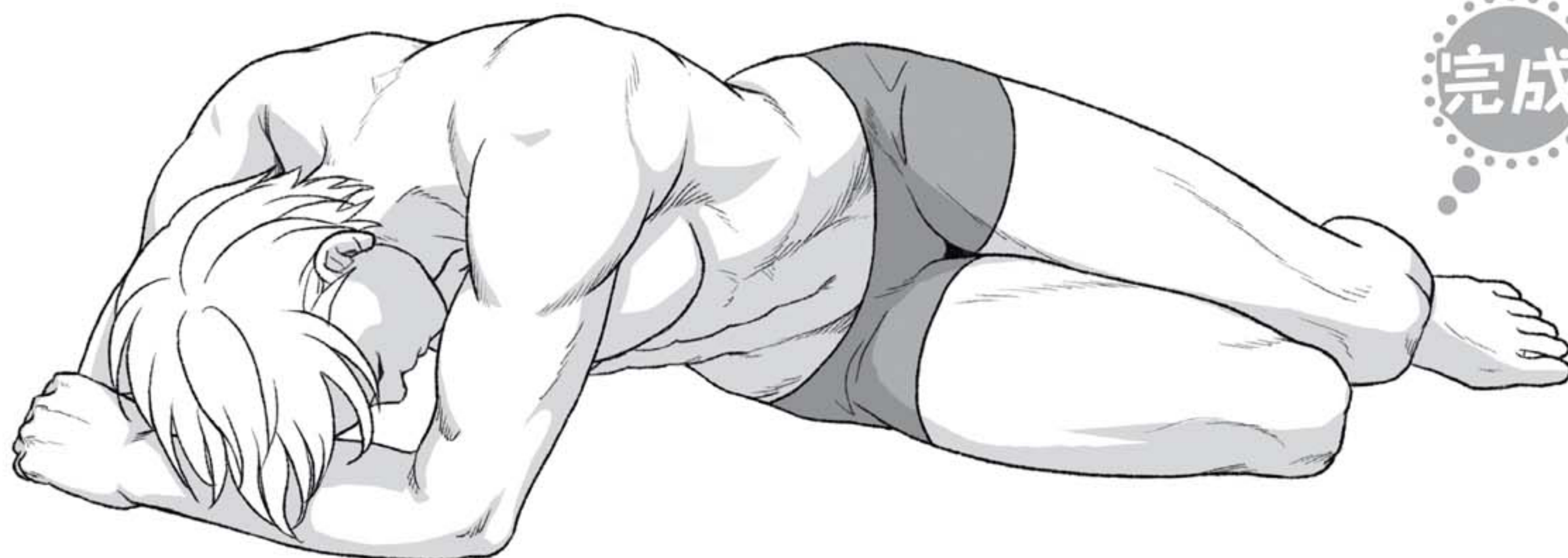
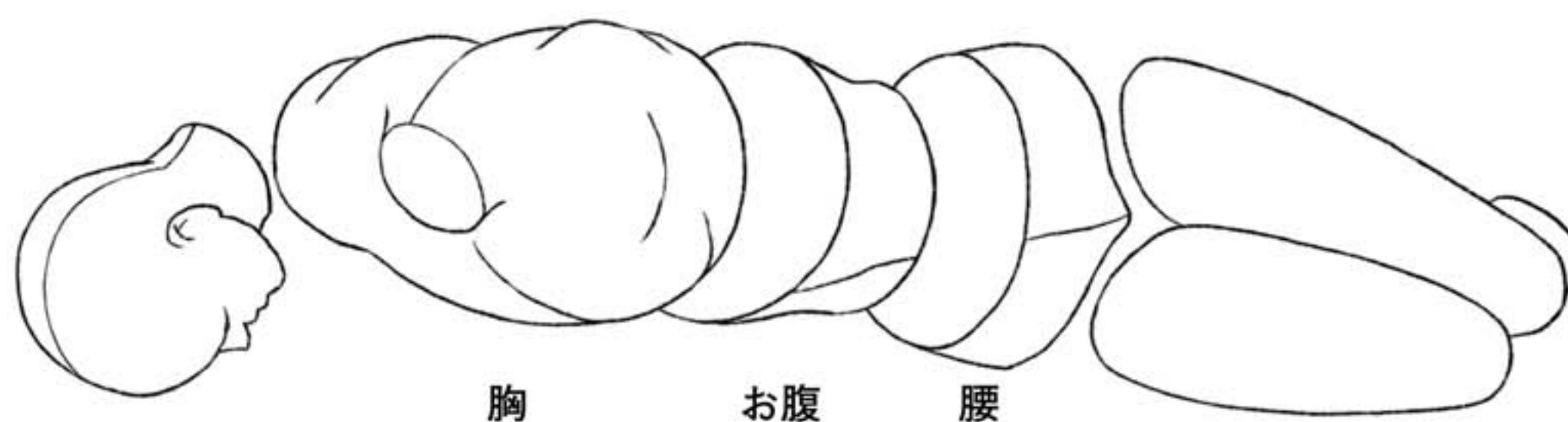
ポーズの要素を増やしていきます。



中心軸を引いてみると、ねじれているのがわかります。

ポーズがむずかしいときは、パーツ分けをしてから再構成して考えてみましょう。

② さらに、左ページのパースのついた体を参考に、頭部側からのアングルに変えました。



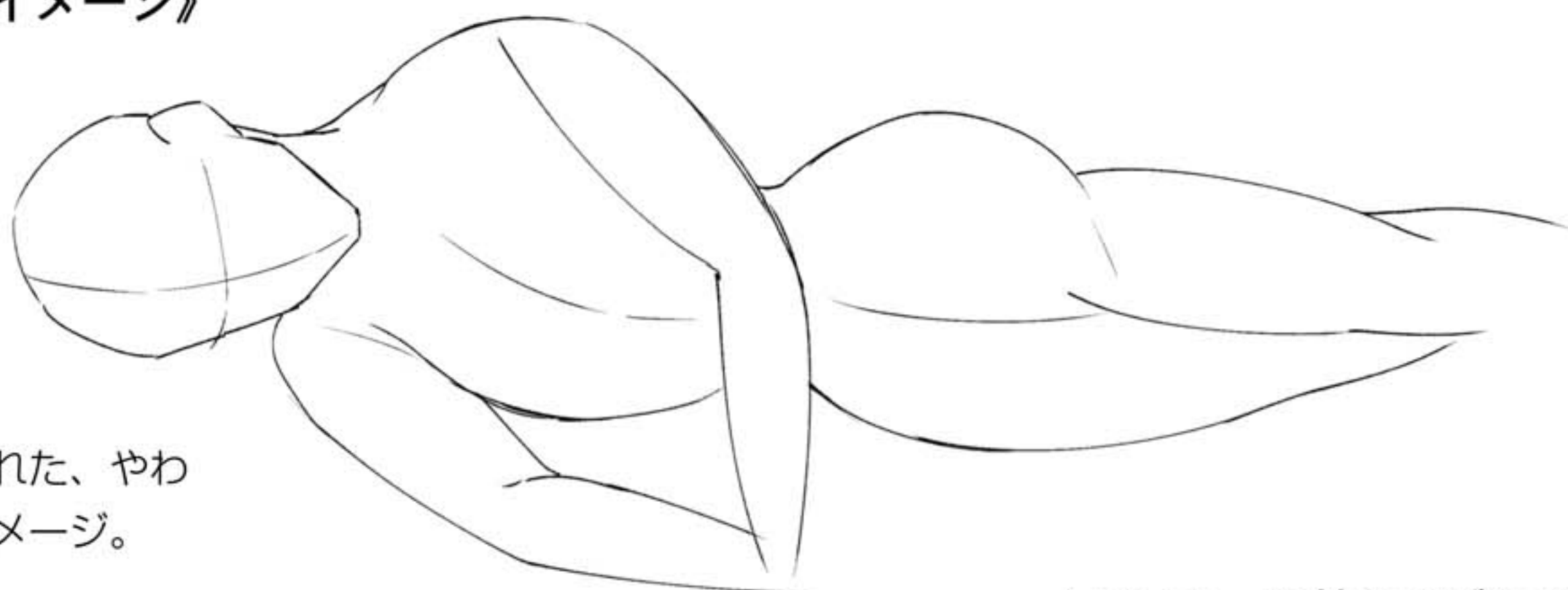
寝ポーズのアレンジ

いかつくなりがちな男性の寝姿ですが、色っぽくするために、女性並みの凹凸をつけてみました。



はだけたシャツから見える胸。
下がったパンツから見える腰骨
もセクシーポイントです。

《アレンジのイメージ》



曲線で構成された、やわ
らかい体のイメージ。

とはいえ、男性のくびれる箇所と女性の
くびれる箇所はちがいます（21 ページ
参照）。大胸筋の下、腰骨の上にくびれ
をつくり、肩幅は大きく、お尻の大きさは
ひかえめにしています。



第4章

動作を極める

アクションポーズから日常のしぐさまで、動作のプロセスを細かく見ていきます。特に汗をぬぐう、メガネをかけるなど、顔のまわりに手をもってくる動作は、意外と描くのがむずかしいのです。頭部に対する肩、ひじ、手の位置関係をしっかりつかむ必要があります。



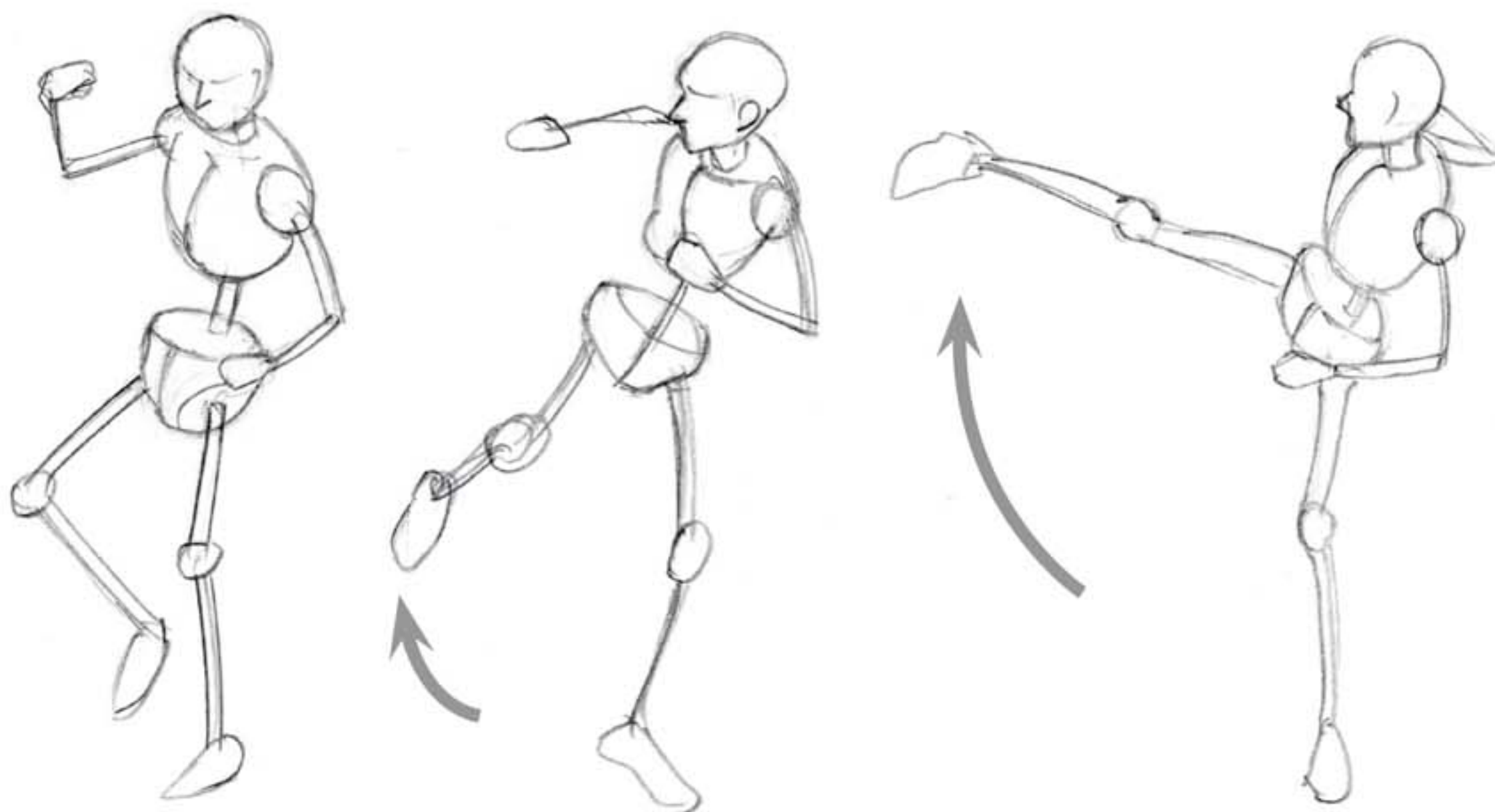
01 アクションポーズを描くときのポイント

全身を使った運動の一瞬を切りとったのが、アクションポーズです。

アクションポーズの魅力は、何ととっても躍動感や、日常を離れたアクロバティックな動きでしょう。重心の移動やひねりがすでにポーズに含まれており、難易度は高くなります。

❖運動のプロセス

右は、代表的なアクションポーズである蹴りポーズの動きを、アタリで再現したものです。アクションポーズを描くときは全体の流れをおさえ、アタリで理解するとよいでしょう。



❖肉体のリアリティ

「非日常のポーズだから、何でもあり」というわけにはいきません。**筋肉の流れ**をしっかりとらえて、ていねいに表現してあげましょう。

右の作例は、わき腹からお尻・太もも・ふくらはぎへの流れがつながり、美しいフォルムになっています。



❖全身のバランス

激しい動きの最中、体がねじれ、傾き倒れそうになりますが、**ギリギリのところ**でバランスを保っています。そこに**躍動感**が生まれます。



02 走るポーズ

走っているときは、体がつねにねじられることでバランスをとっています（歩く動作でも同じことが起こります）。左右反対側の手足が交互に前に出るので、体はつねに左右にねじられながら進んでいます。

正面から描く

作例に沿って、描くときの注意点を見ていきます。

《走っているときのバランス》

右手が前に

正中線は
ねじれている

左脚が前に

筋肉の盛り上がりで
力強さを表現

手前の手は大きく

風を受けて髪が逆立つ

奥の手は小さく

❖腕のふり

大きく腕をふることで、体にねじり運動が加わり、足の運びがよりスムーズになります。体全体の運動がバランスよく行われます。

太ももの筋肉
ひざの骨
すねの骨などの
描写を入れると
迫力が増す

《体のねじれを表現》

胸部には背中側の
正中線

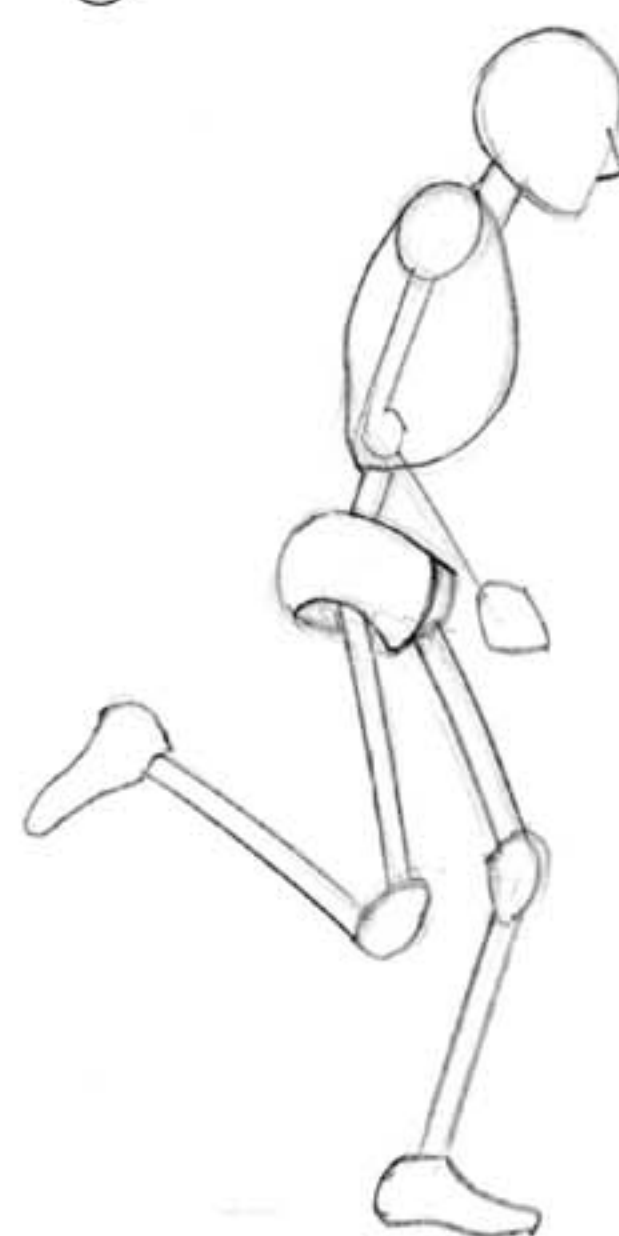
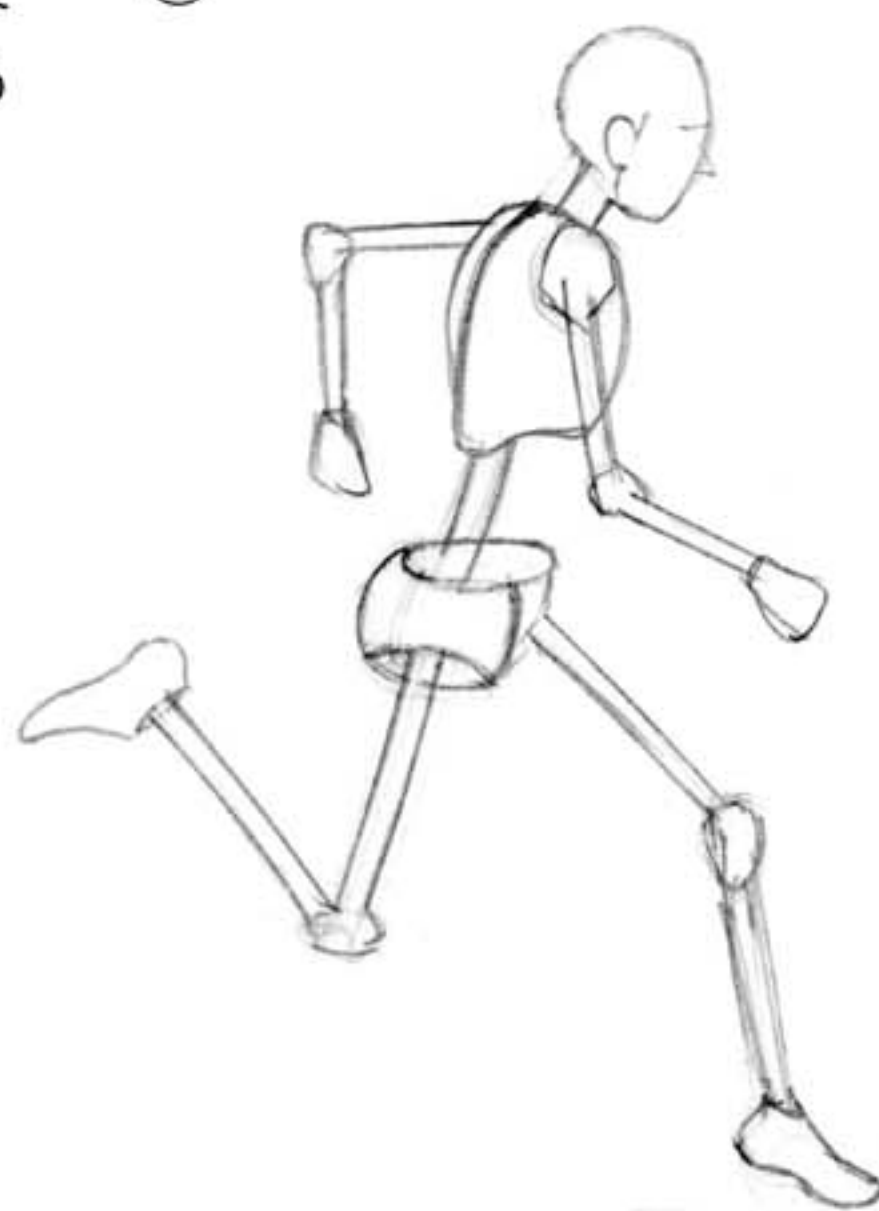
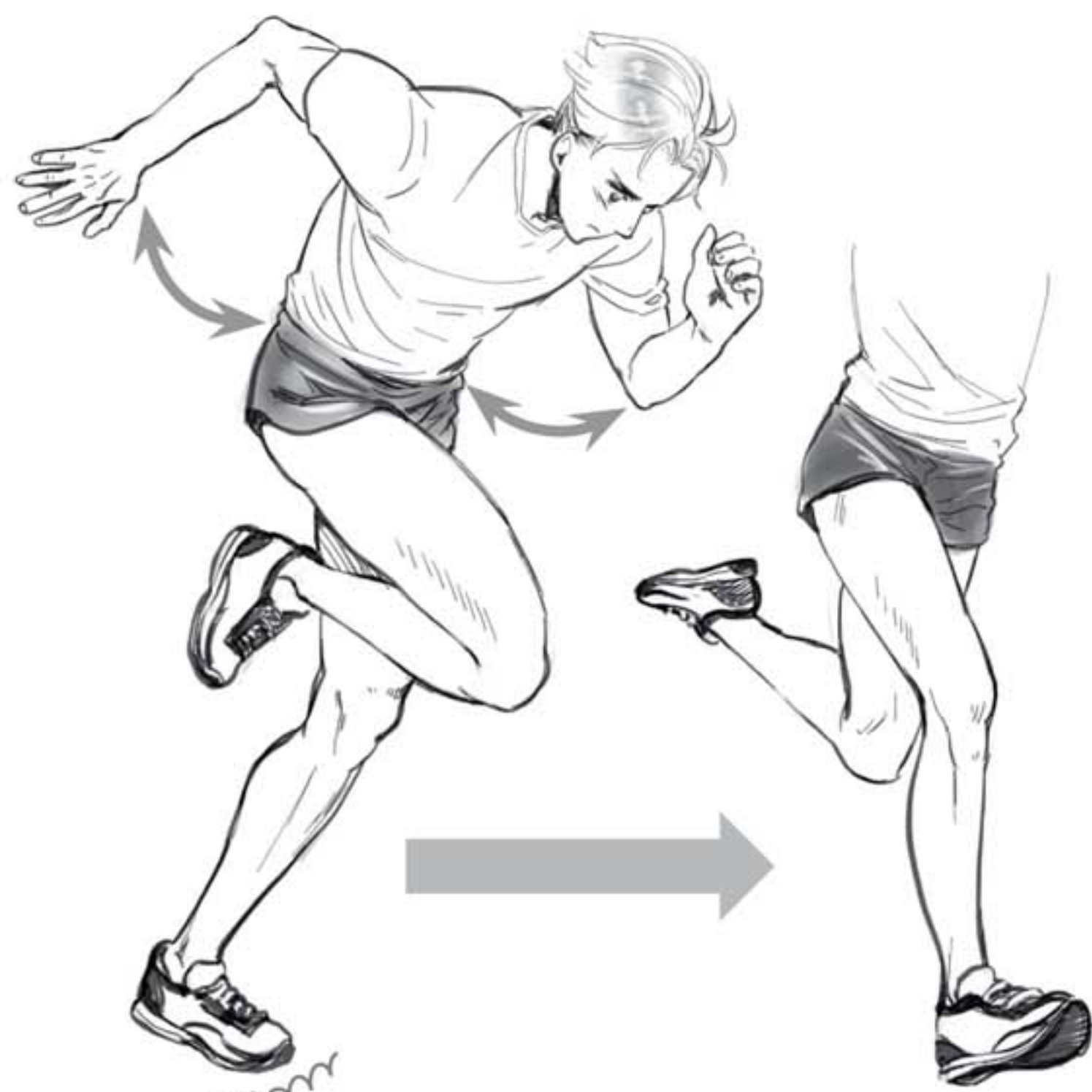
腰部には正面側の
正中線



スタート時は前傾して体を前へ投げ出すようにします。必然的に踏み出した足に全体重がのり、その反発力で前へ進んでいきます。このくり返しが、走る運動になります。

①

②



① 軽く前傾しながら、つま先で着地。

② ひざを少し曲げる。着地の衝撃を全身で受け止めています。

体重がかかる

地面との反発力で前へ飛び出す

《しなやかに伸びた体を表現》

引いた腕の肩と
鎖骨のつながり
を描く

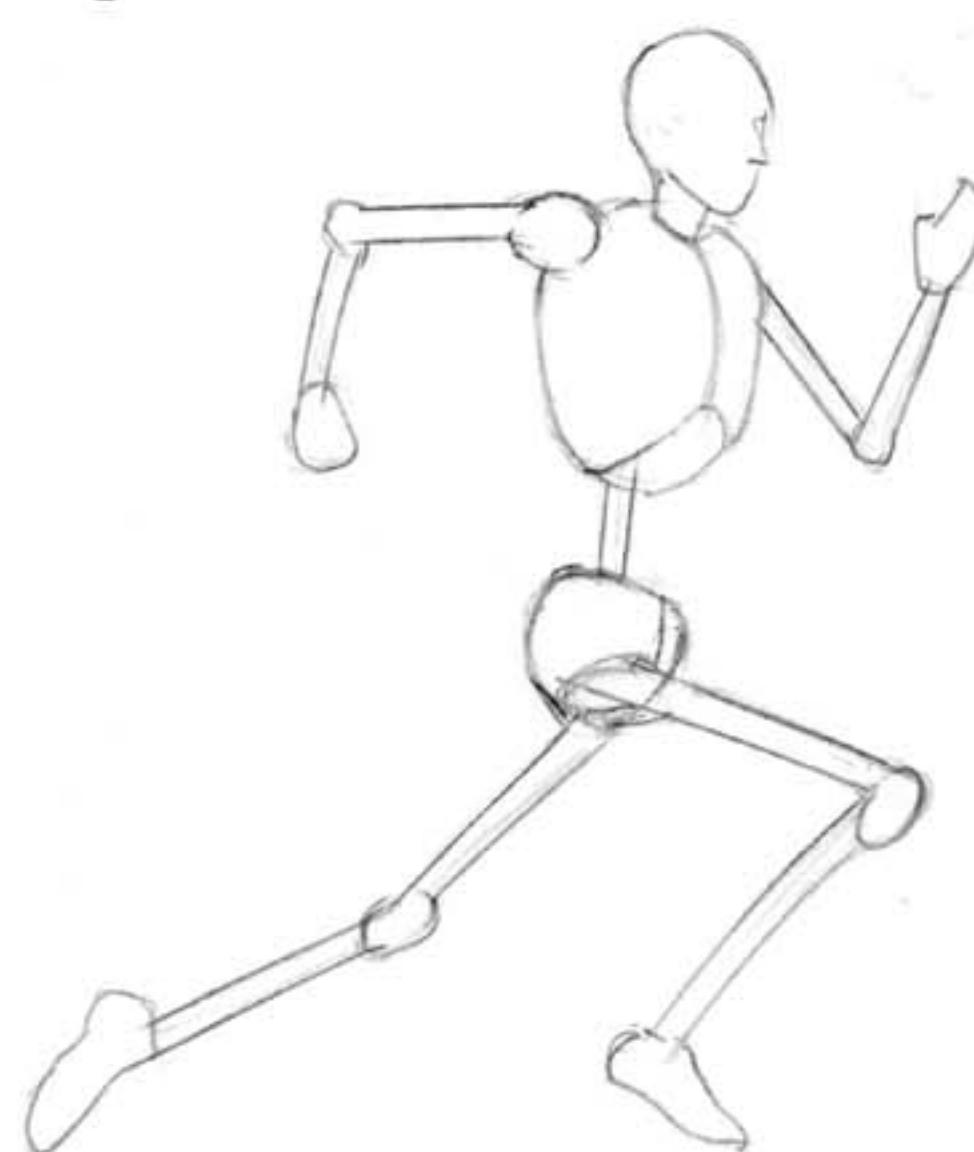
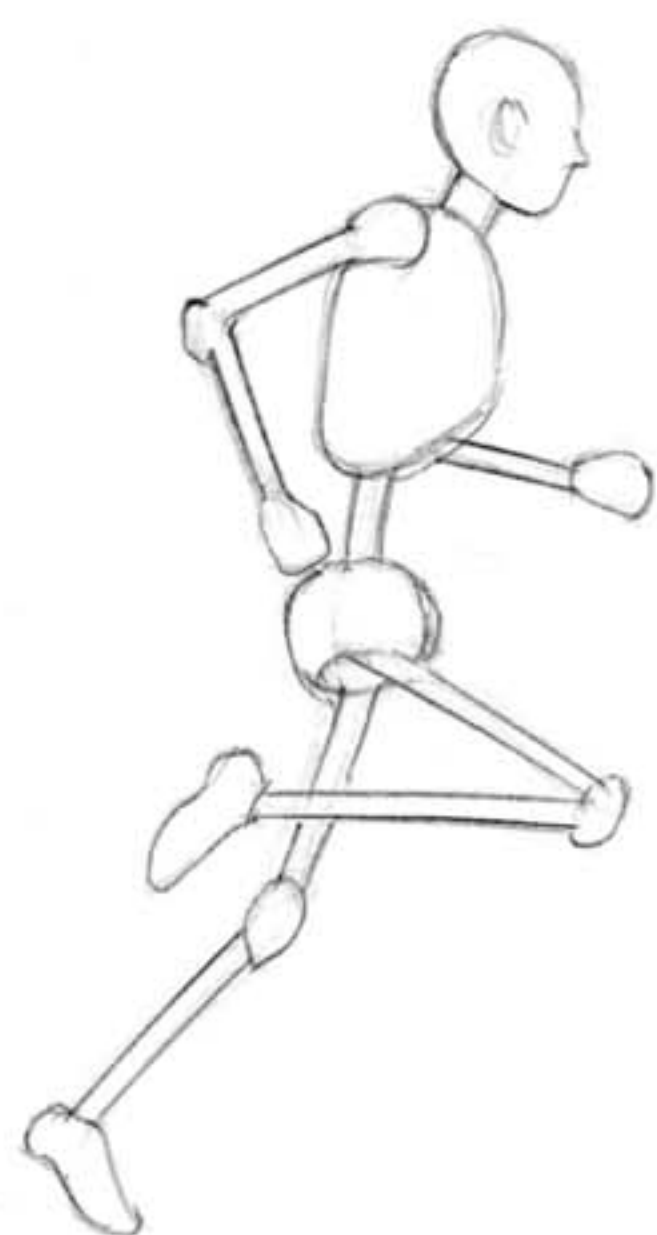
伸ばした脚の太ももから
ふくらはぎの筋肉のつな
がりを描く



③



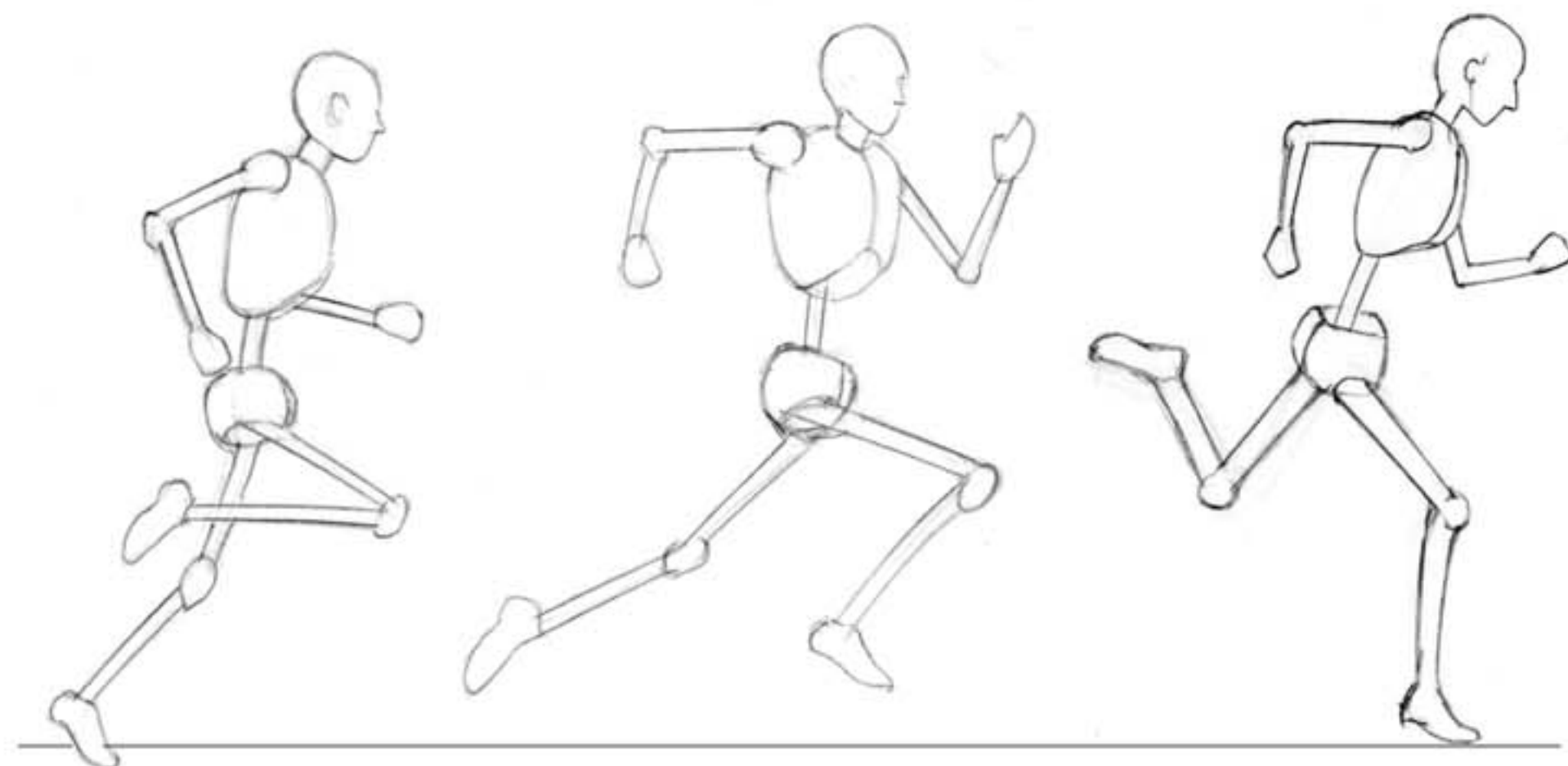
④



③ 体重ののった足が地面を蹴り、前方へ跳び上がります。もう一方の脚のももを高く上げます。ももを上げることで、次の着地点までの距離を稼ぎます。つまり、歩幅が大きくなります。

④ 体が宙に浮いている瞬間。全身をバネにして最大限に伸ばしています。最も躍動感のあるポーズです。

歩くのも走るのも、前方への体重移動で進みます。では、ちがいはどこにあるのでしょうか。



宙に浮く(ジャンプ)

1.

両足が地面から 離れる瞬間

歩く動作では、つねに左右どちらかの足が接地しています。

一方走る動作では、左右の足が接地する間に、必ず両足が宙に浮いている状態をはさみます。つまり走るとは、小さなジャンプのくり返し運動ともいえます。

2.

蹴り出しのときの 足の使い方

歩くときは、かかとからつま先まで足全体を使って蹴ります。一方、短距離走など速度を上げて走る場合は、かかととは使わず足の前半部だけで着地し、そのまま蹴り出します。

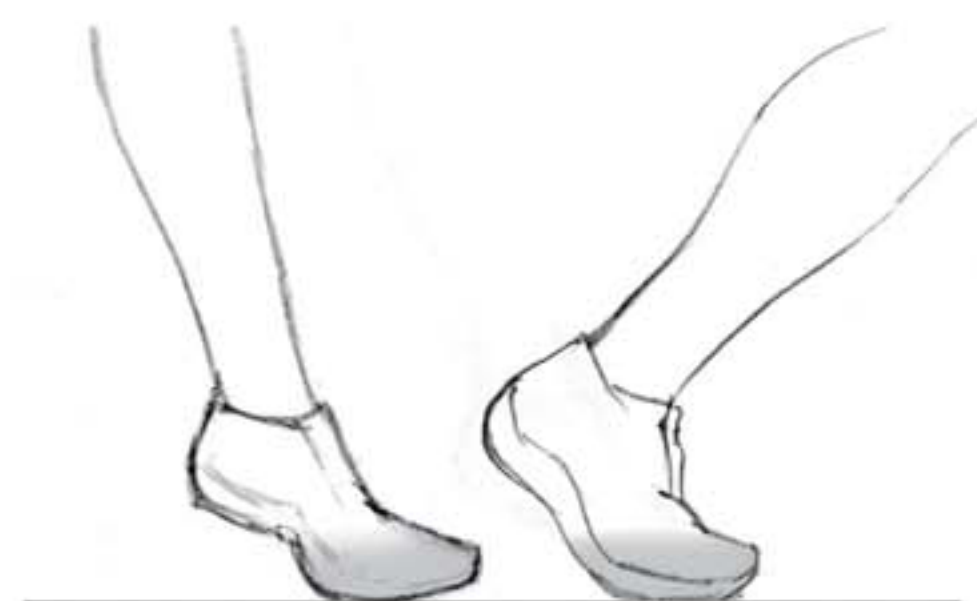
《歩く》



かかとで着地

足裏全体を使って蹴り出す

《走る》



足の前半部だけを使う

細かいことですが、着地した足の形でリアリティを損なうことのないように注意しましょう。

《まちがい例》

作例A はさっそうと走る男子を描いたつもりが、なぜかお笑い芸人の決めポーズのように静止して見えます。どこに問題があるのでしょうか？

① 腕のふりに無理があります。変則的に体の前で腕をふる人はいますが、体が十分ねじられず、スムーズに走れていません。

手は体の横でふるのが自然



①②③の3点が不自然なため、静止しているように見えたのです。

作例A



② ももを高く上げているのはよいのですが、かかとがお尻につくほど脚を曲げるのは不自然です。



蹴り出しはつま先

③ 地面を蹴るとき、つま先側を使いますが、**作例A** はかかとで蹴り出しています。

《まちがい例の修正》

逆にうまく走れていないことを強調して、運動が苦手なヘタレ男子という設定の演出を加え、**作例B** のように修正しました。カッコよくはありませんが、味のある絵にはなっています。

猫背（前傾ではなく背中が丸まっている）

作例B



表情のギリギリ感

正中線がねじれていない（手のふりが浅いため体のねじりが弱い）

足がもつれそう

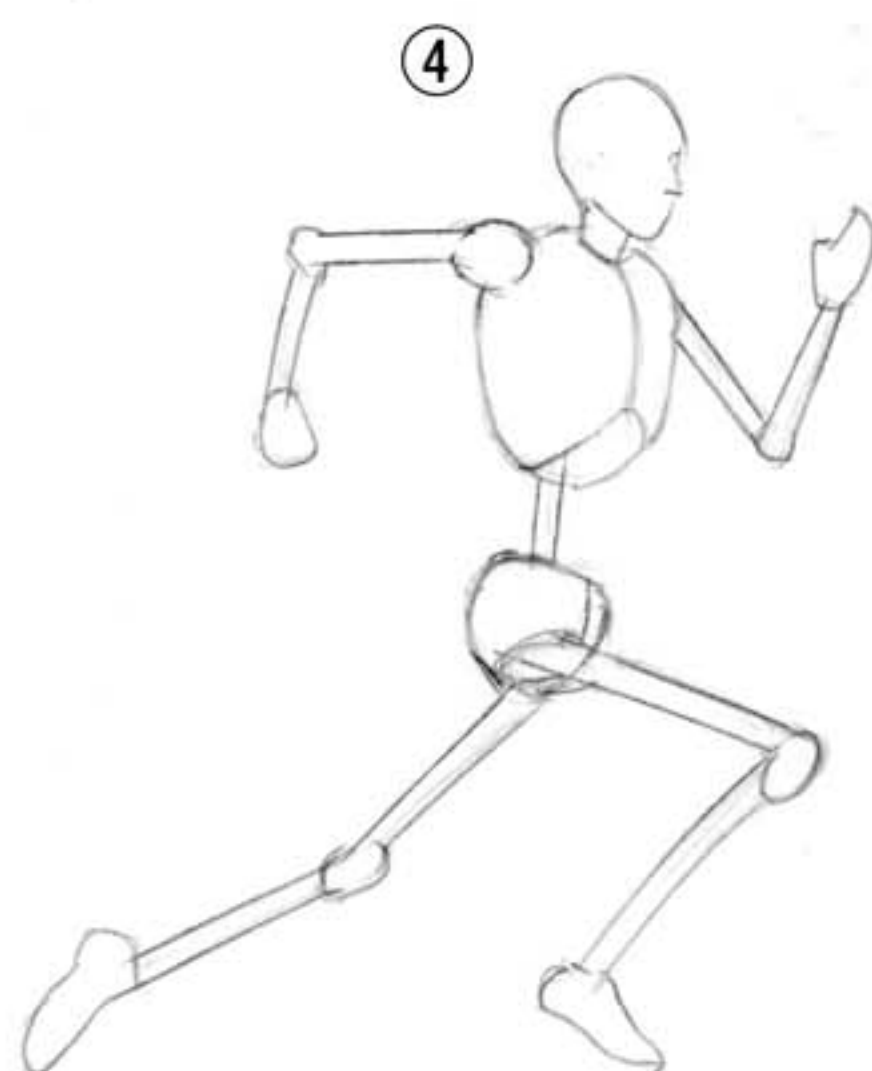
運動が苦手な人の走り方

スピード感を表現する

体に遠近をつけることでスピード感を表現します。

❖アオリのパス

117ページの④のポーズを、アオリの構図で描いてみました。地面を蹴り、ポンッと空中に飛び出した感じが出ています。



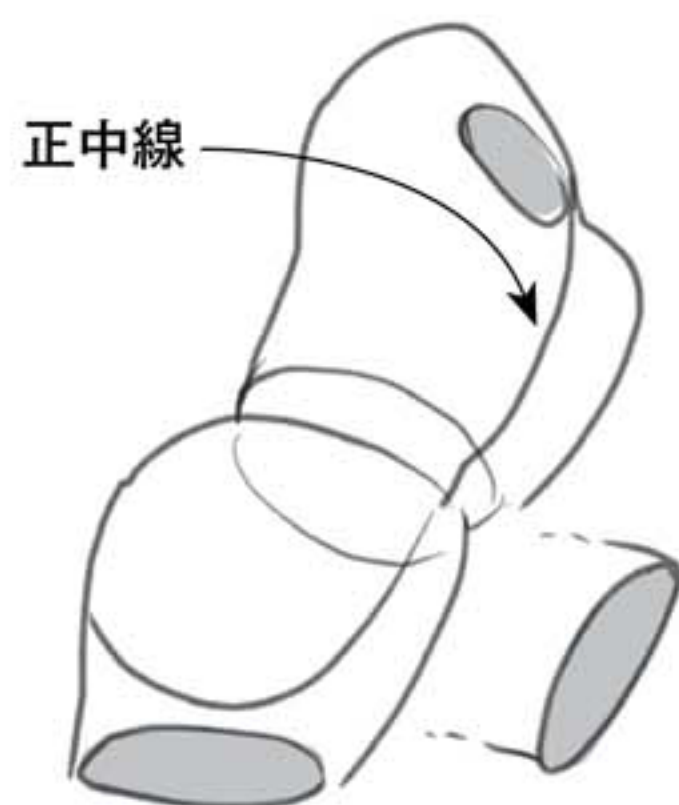
(アイレベル)

Point

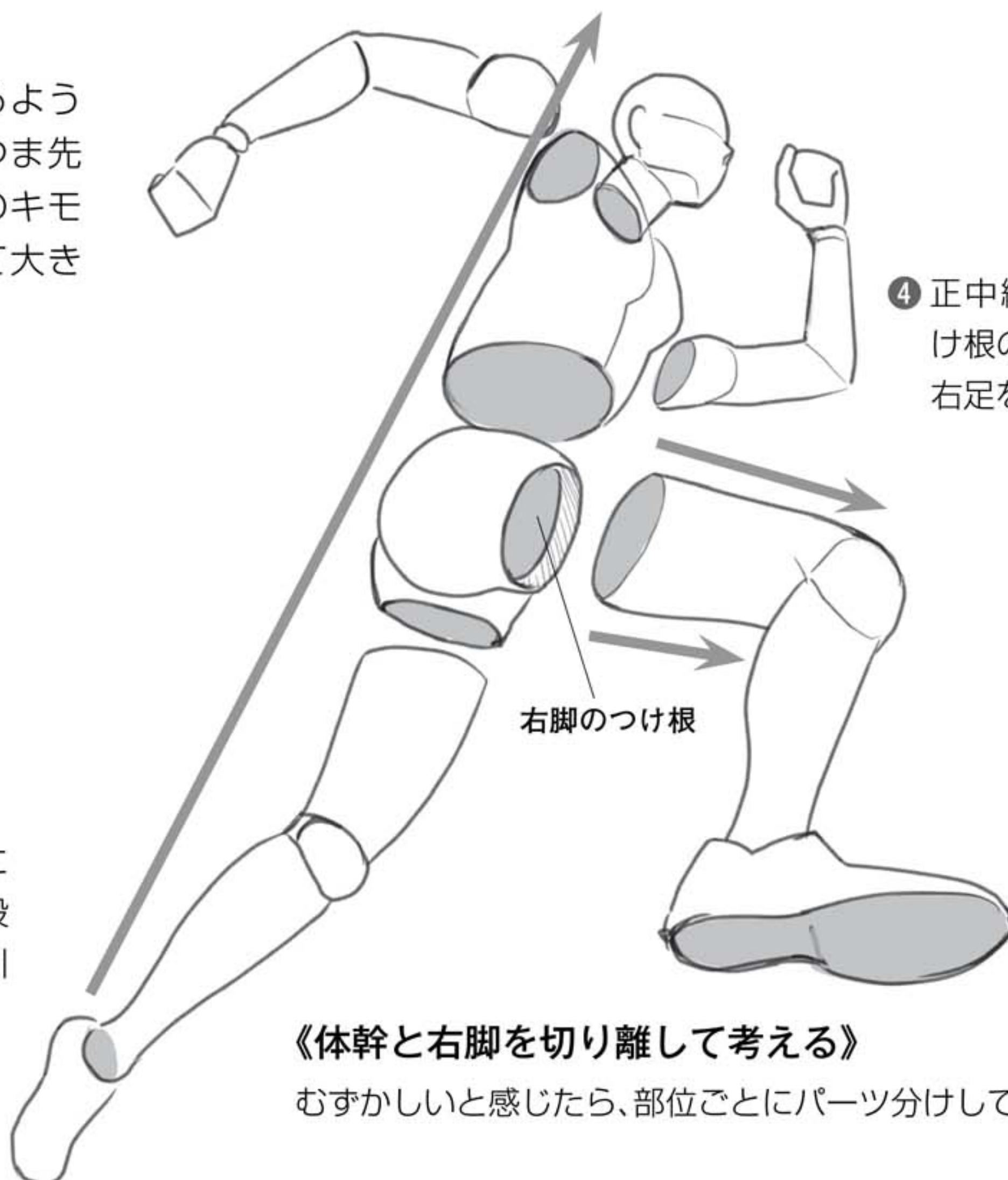
体に遠近をつけて迫力を出す。

- ① まずアイレベルを設定。方向性がちがうふたつのかたまり、上昇する頭から左足先までと、手前へ突き出す右足を、別々に考えます。

- ② 体の各パーツを積み上げるようなイメージで、頭から左つま先までを描きます。ポーズのキモになる右足は、思い切って大きく描きます。



- ③ 股間部を下から見上げる形になっているので、正中線も股間部をまわって背中側まで引きます。



- ④ 正中線から脚のつけ根の位置を推定。右足をつなぎます。

《体幹と右脚を切り離して考える》

むずかしいと感じたら、部位ごとにパーツ分けしてみましょう。

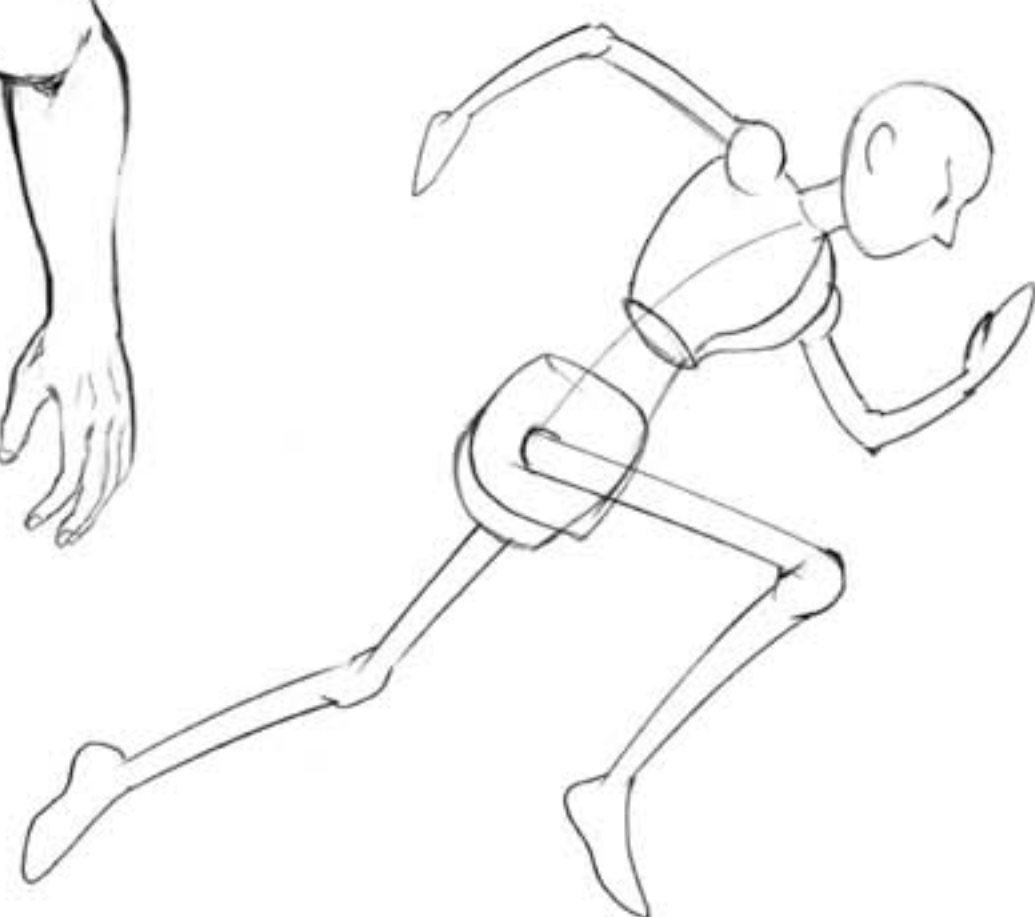
❖ フカンのパース

作例A



正面のアングルは、動きを表現しにくいものです。作例A は全力疾走を描いていますが、いまいちスピード感が伝わってきません。

そこで、フカンの構図でこちらに迫ってくるイメージを作ることになりました。



フカンの
視点で描く

Point

フカンの視点

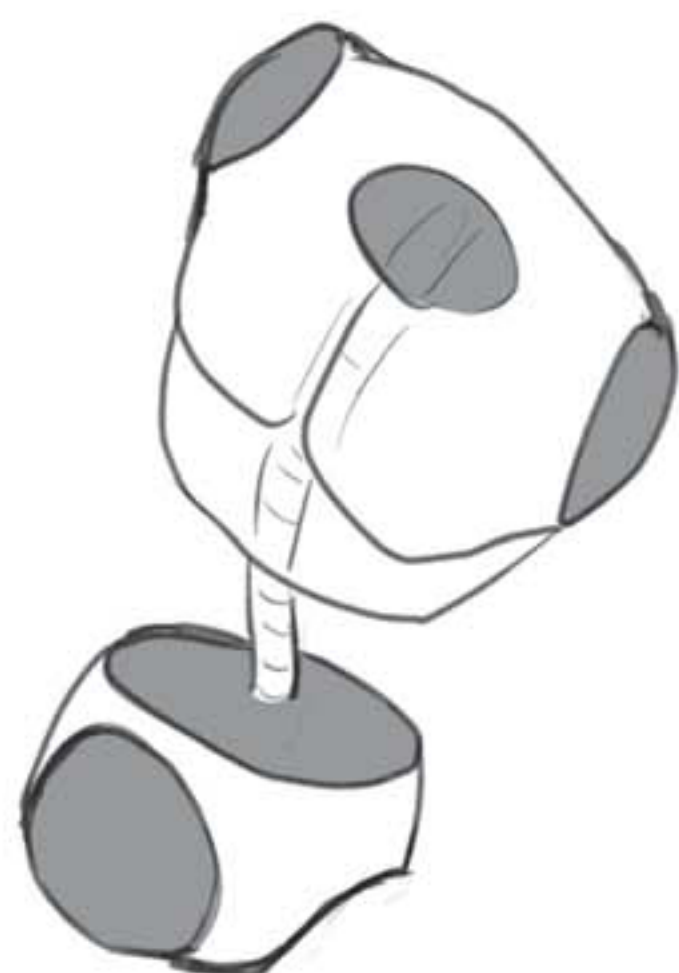
を利用する。

実際の短距離走では、上体をまっすぐ立てて走りますが、絵はイメージが大切。あえて大きく前傾させます。すると頭部が手前にきて、全身がフカンのパースに近くなります。

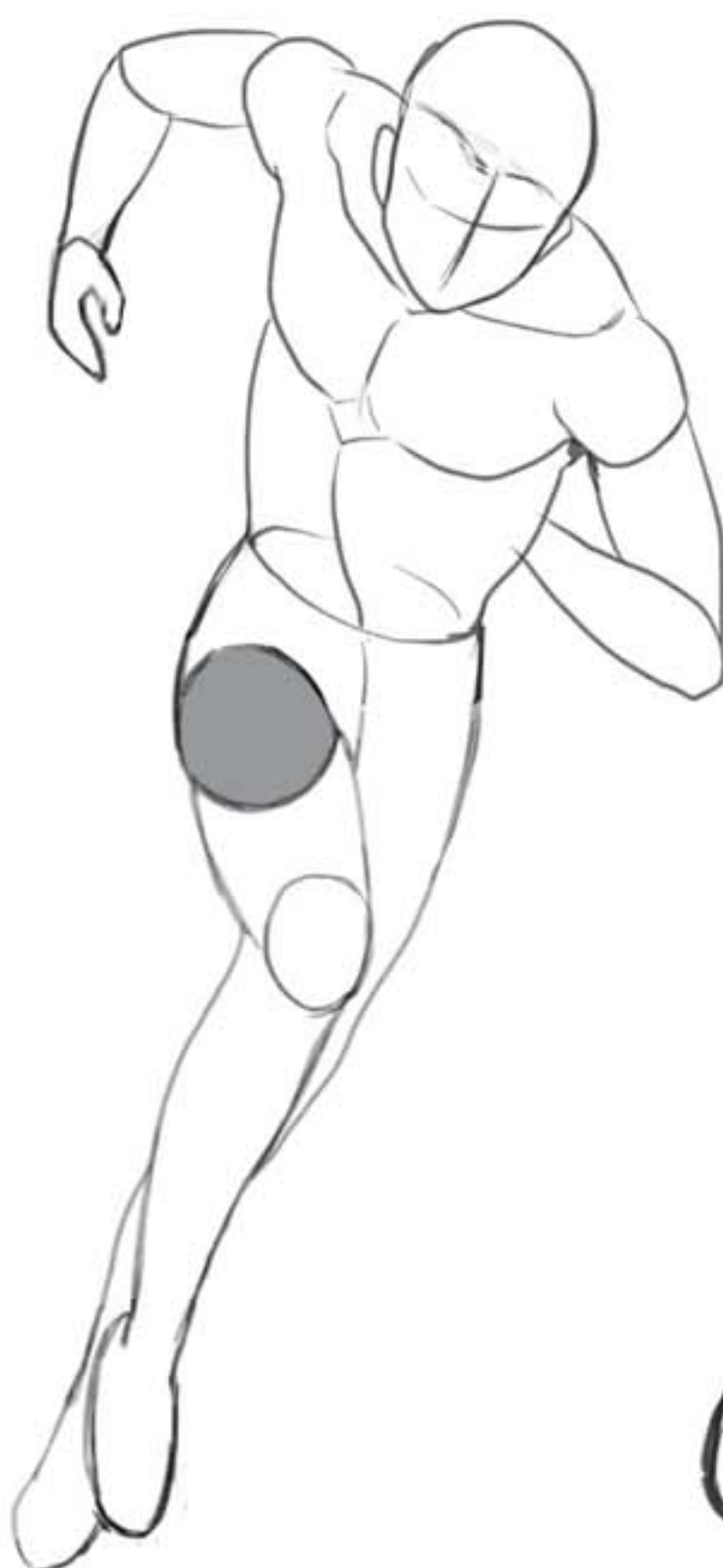


作例B

① 大きくねじられた体幹部に、四肢をくっつけていきます。



② 左の肩は大きくさがり、右手が一番奥に。左のひじと右のひざが接近します。



完成

疾走感のある絵に仕上がりました。

03 跳ぶポーズ

跳ぶポーズの魅力の本質は、重力からの解放です。ポーズに浮遊感、飛翔感をもたせることが不可欠です。人が空中に浮かんでいるように見せるには、ボディライン、衣服、髪などを利用します。

上に跳ぶ

❖服や髪で浮遊感を表現

作例A はプロセス③の状態。跳躍の頂点にいます。フワッと浮いた髪、めくれ上がったTシャツのすそで、浮遊感を表現しています。



Point

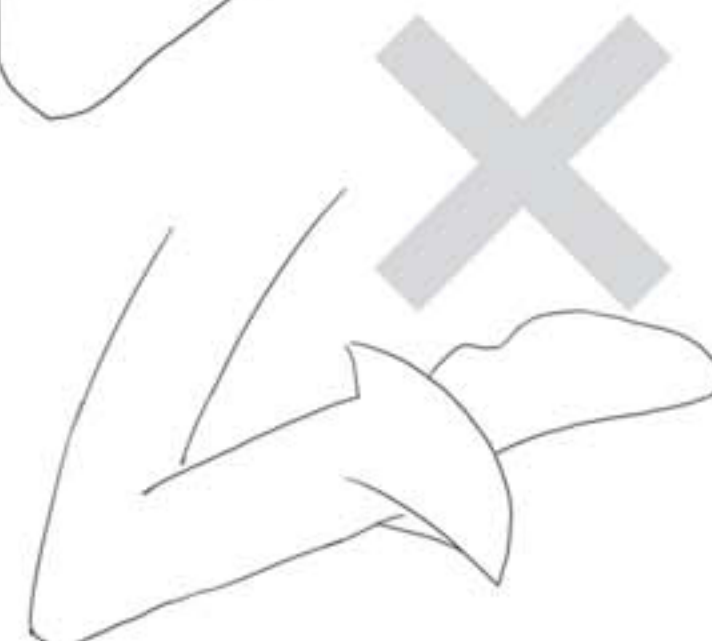
全体の流れを妨げないよう
衣服のシワを入れる。

前ページ **作例A** で、ポーズの
全体の流れは右の絵のよう
になっています。

おもな流れに沿うように
衣服のシワやヒダを
入れていく



流れに巻きつくように
螺旋状に入るシワ



流れを無視するような
シワは絶対にNG



③ 頂点に達した絵です。体を反ら
せて宙にいる時間を引き延ばす
姿勢で、一番絵になる瞬間です。



④ 落下姿勢に入ると全身の力を抜
き、着地の衝撃に備えてひざと
足首を曲げます。



⑤ そして着地。

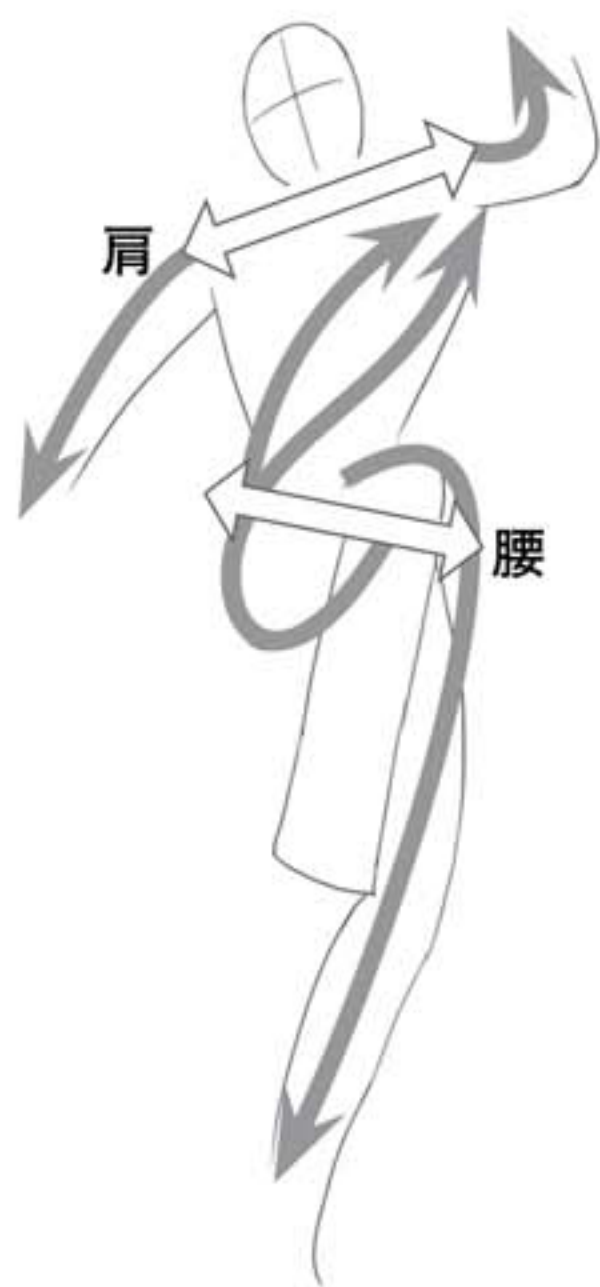
日常の跳ぶシーン

❖ スーツを着て跳ぶ

体のねじれと浮きをスーツで表現します。



肩と腰で逆に傾く

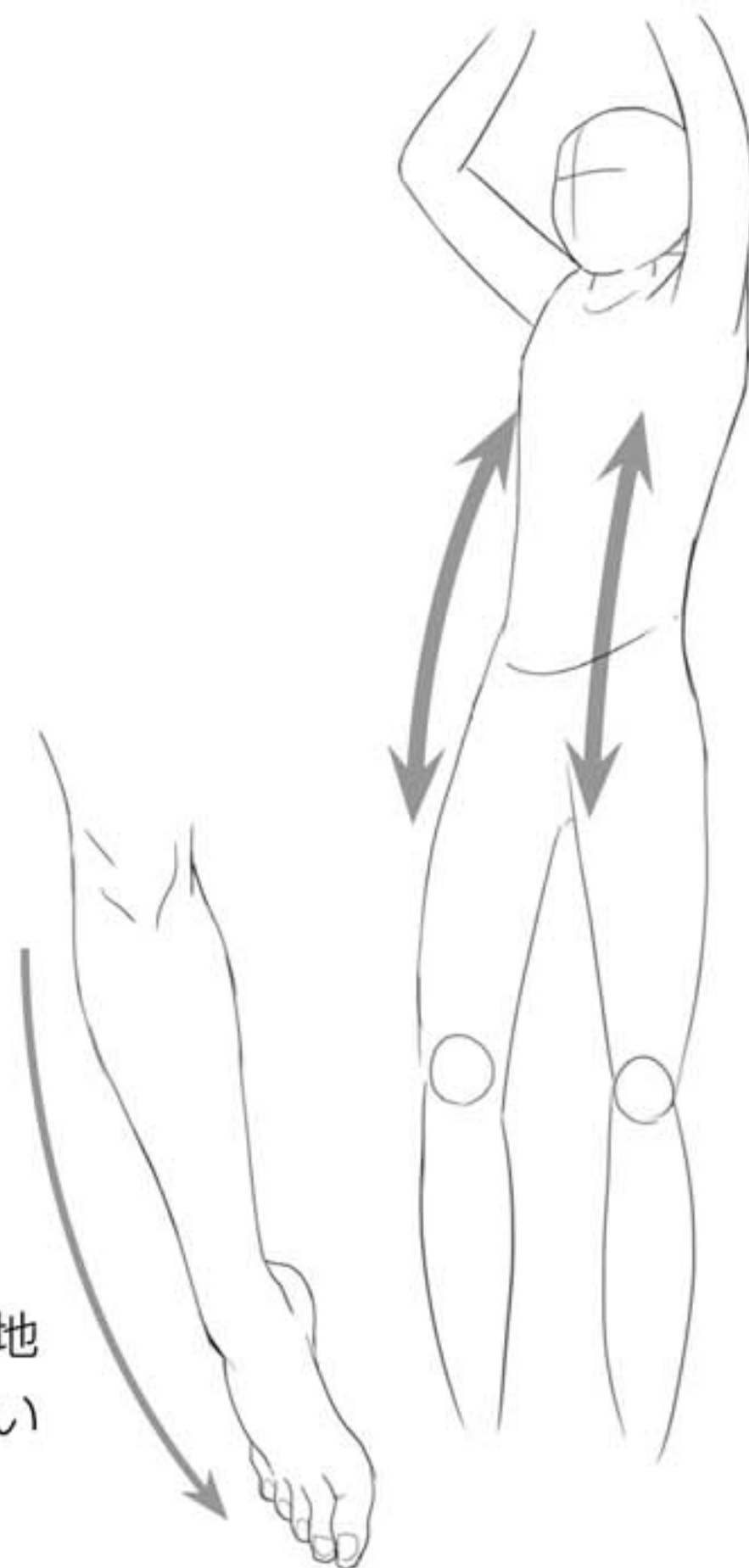


《ポーズの流れ》

全体の大きな流れから作っていきます。体にひねりが入っているので、肩と腰の傾きが逆になります。後ろへ向かう右腕に引っぱられて、首まわり（Vゾーン）が大きくゆがみます。正中線になる合わせ部分も左へかたよります。

❖ バスケットボールのシュート

全身をまっすぐ伸ばしたポーズ。ユニフォームのシワとヒダで上方向への流れを演出します。



足の甲を伸ばすと、地面に足がついていない感じを出せます。

❖ガッツポーズ

喜びを爆発させたポーズです。全身に力が入っています。軽さより**重力をふり切る迫力**を表現。



❖跳ぶ + 丈の長い衣服

こちらも嬉しくて跳びはねたポーズ。コート
をなびかせて、**浮遊感**を出しています。



縦方向の軸に布の流れ
を巻きつけて、軽み
を表現しています。



Point

衣服のシワやヒダで
跳んでいる体の状態を表現。

❖ 飛行

重力からの解放は、重心の移動を確認したり、地面に接する部分を考えてという約束ごとから離れることでもあります。自由なポーズを作れるのが跳ぶポーズの面白さです。

ヒーローなどの飛行ポーズ



肉体をしっかり描くと、重力をふり切るスピード感、力強さにリアリティが出ます。



足は思い切って小さく描く

シャツのすそが
あばれる

髪が激しく
逆立つ



体は弓なりに反らす

手は大きく描いて
遠近感をつける

❖ 落下

急降下のイメージ。全身が細長く、引き延ばされています。

❖ 浮遊

浮遊の状態なら、ちょっとありえないポーズもOKです。

下から風圧を受けて、
Tシャツがふくらみ、
髪も逆立ちます。

髪が逆立つ

空気をはらんで
シャツがふくらむ



体を丸めると空中で
安定しているような感じに



全身が球の中にあるイメージで丸く
なっています。足をバタつかせて、浮
いている感じを出しています。

04 蹴りポーズ

上段まわし蹴り（空手の技）を参考に、蹴る運動のプロセスを見ていきましょう。

大きな動きでも軸はぶれない

❖運動のプロセス

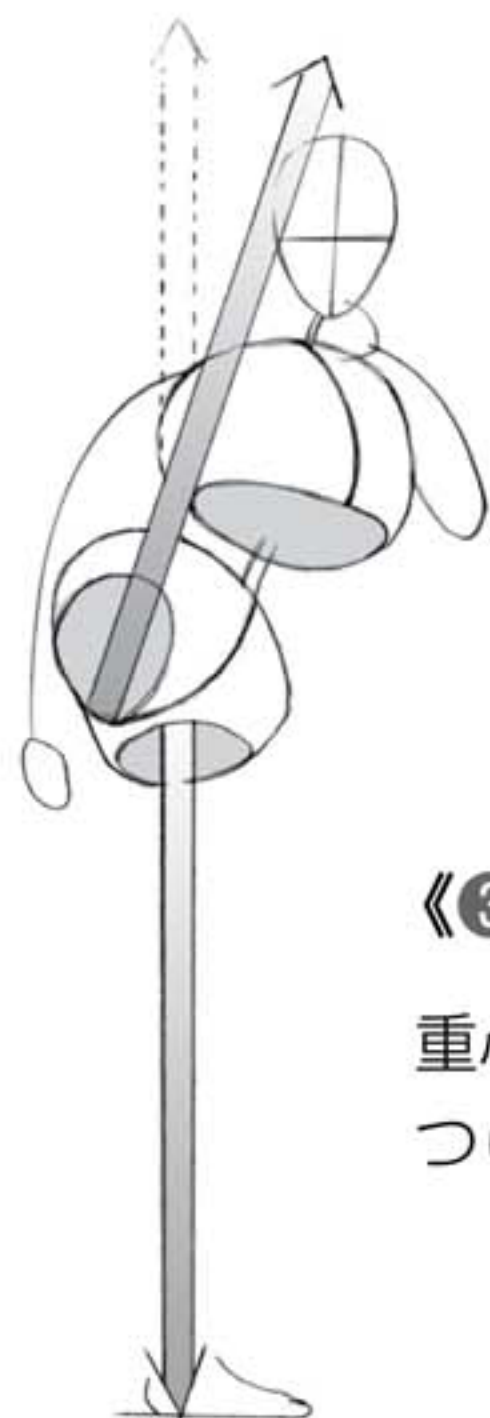
描いていく前に、蹴る動作を順番に理解しておきましょう。

一連の動きの間、頭がほとんど同じ位置をキープ。体幹が安定し、軸がぶれていないのがわかります。

① 脚を上げて、ひざを体の中心に持っています。

② ひざを高い位置でコンパクトにキープ。

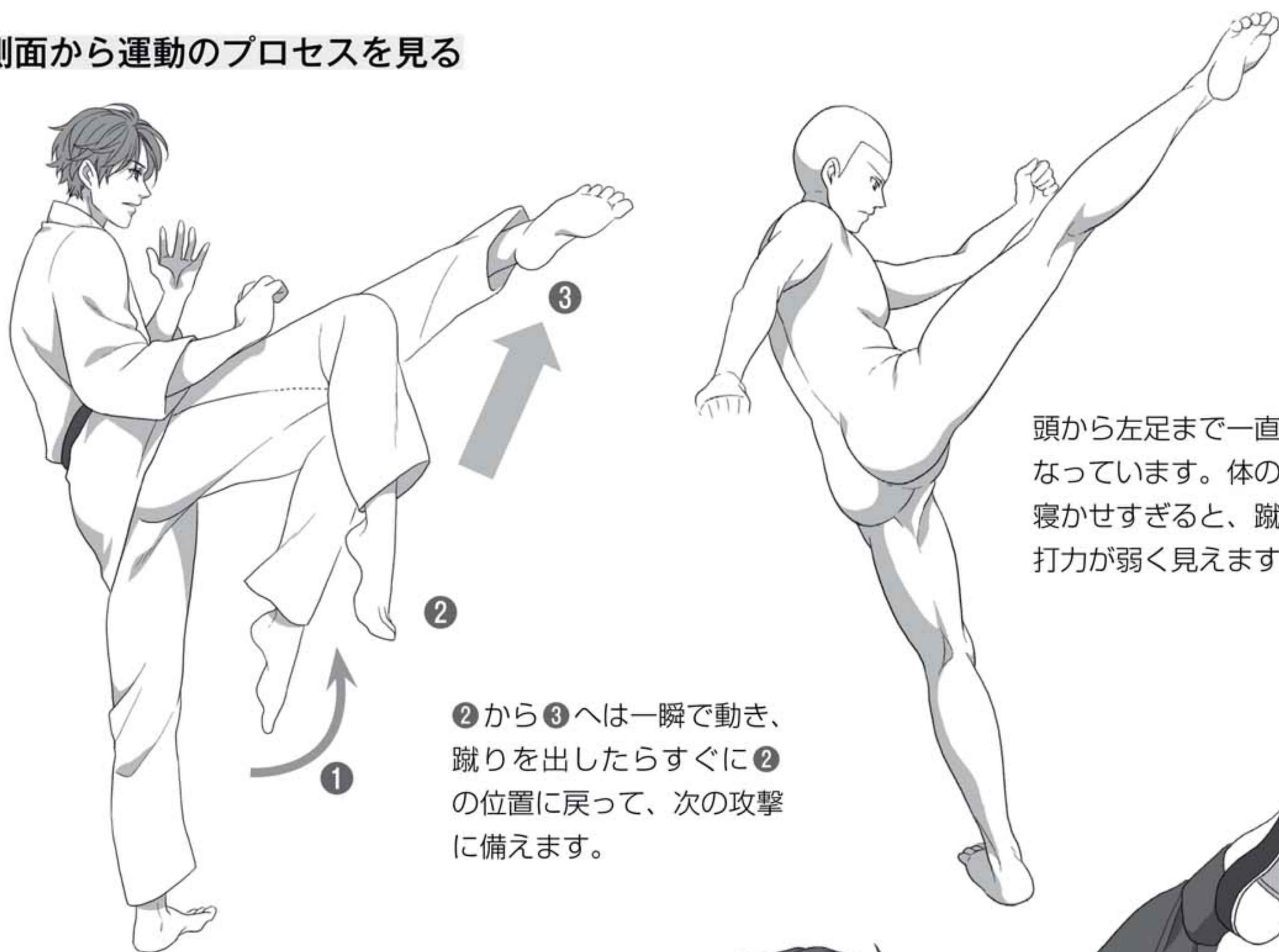
③ ひざ関節を軸に、ふり子の要領でスナップをきかせながら蹴りを出します。



《③のアタリ》

重心は軸足にのり、上げた脚とつり合いをとる形で上体が傾く

❖側面から運動のプロセスを見る



頭から左足まで一直線になっています。体の軸を寝かせすぎると、蹴りの打力が弱く見えます。

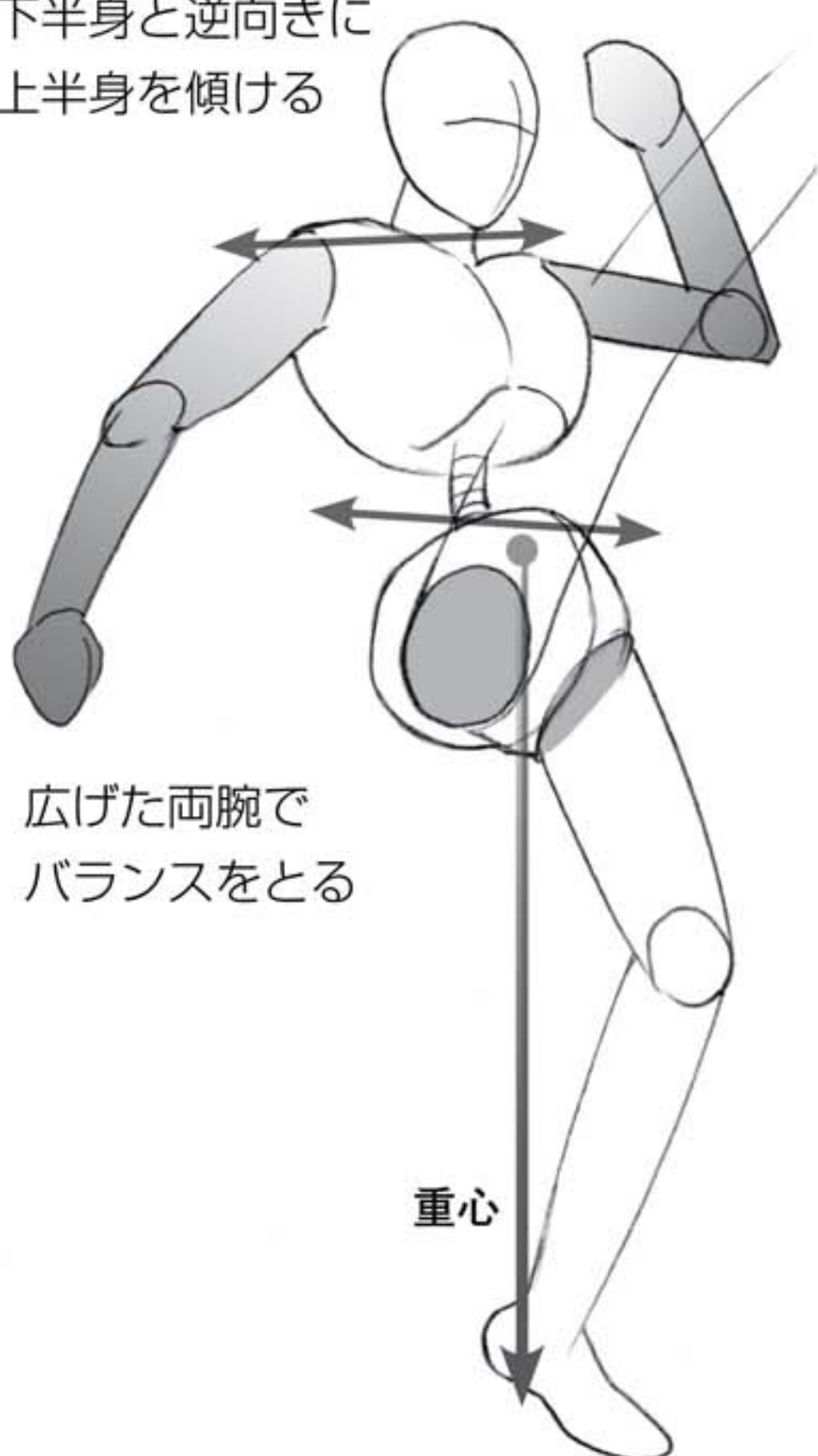
②から③へは一瞬で動き、蹴りを出したらすぐに②の位置に戻って、次の攻撃に備えます。

❖③のポーズを洋服で描く

片足立ちでもバランスがとれていると感じさせること。上半身の傾きや広げた腕でつり合いをとります。

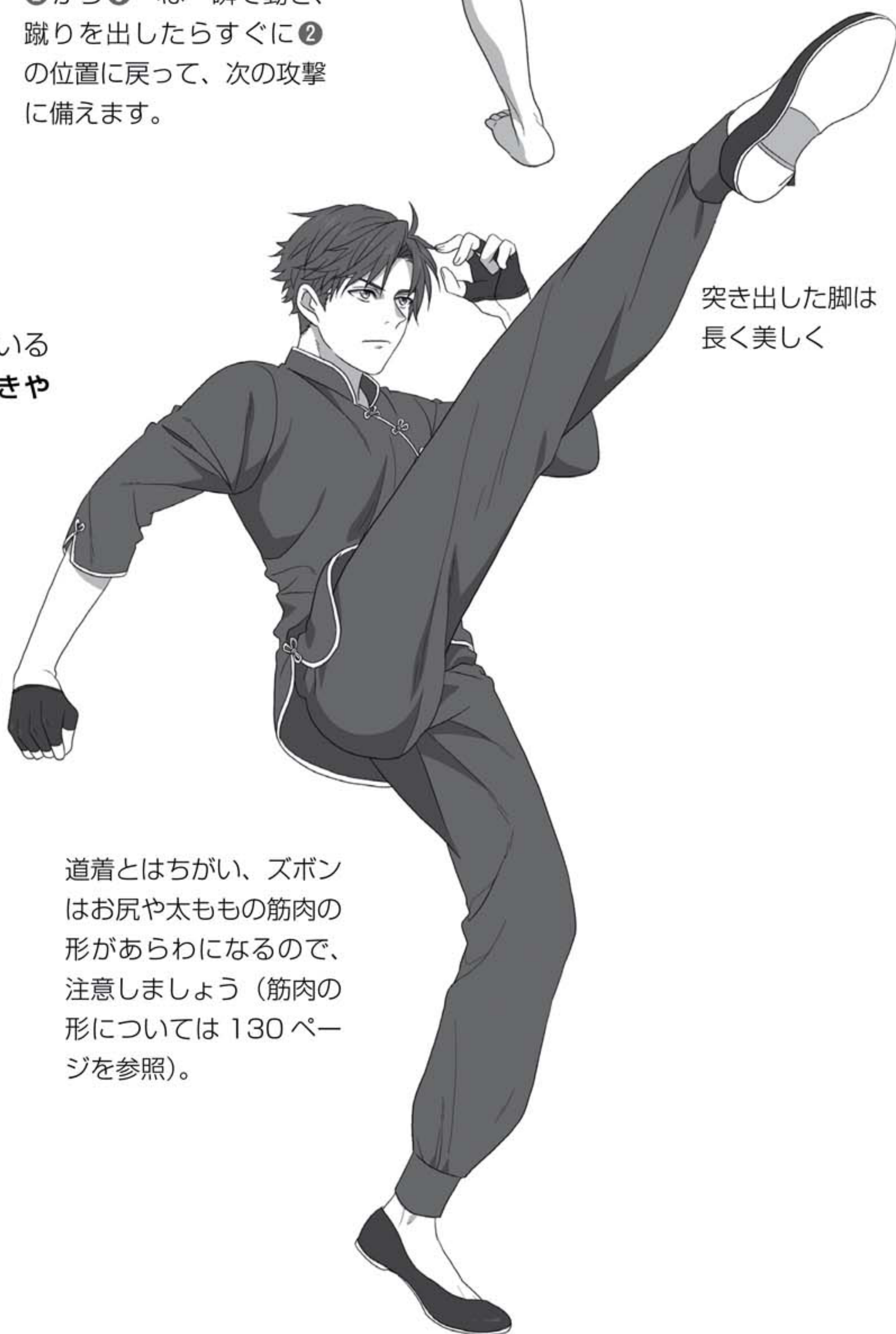
《全体のバランスをとる》

下半身と逆向きに上半身を傾ける



広げた両腕でバランスをとる

道着とはちがい、ズボンはお尻や太ももの筋肉の形があらわになるので、注意しましょう（筋肉の形については130ページを参照）。



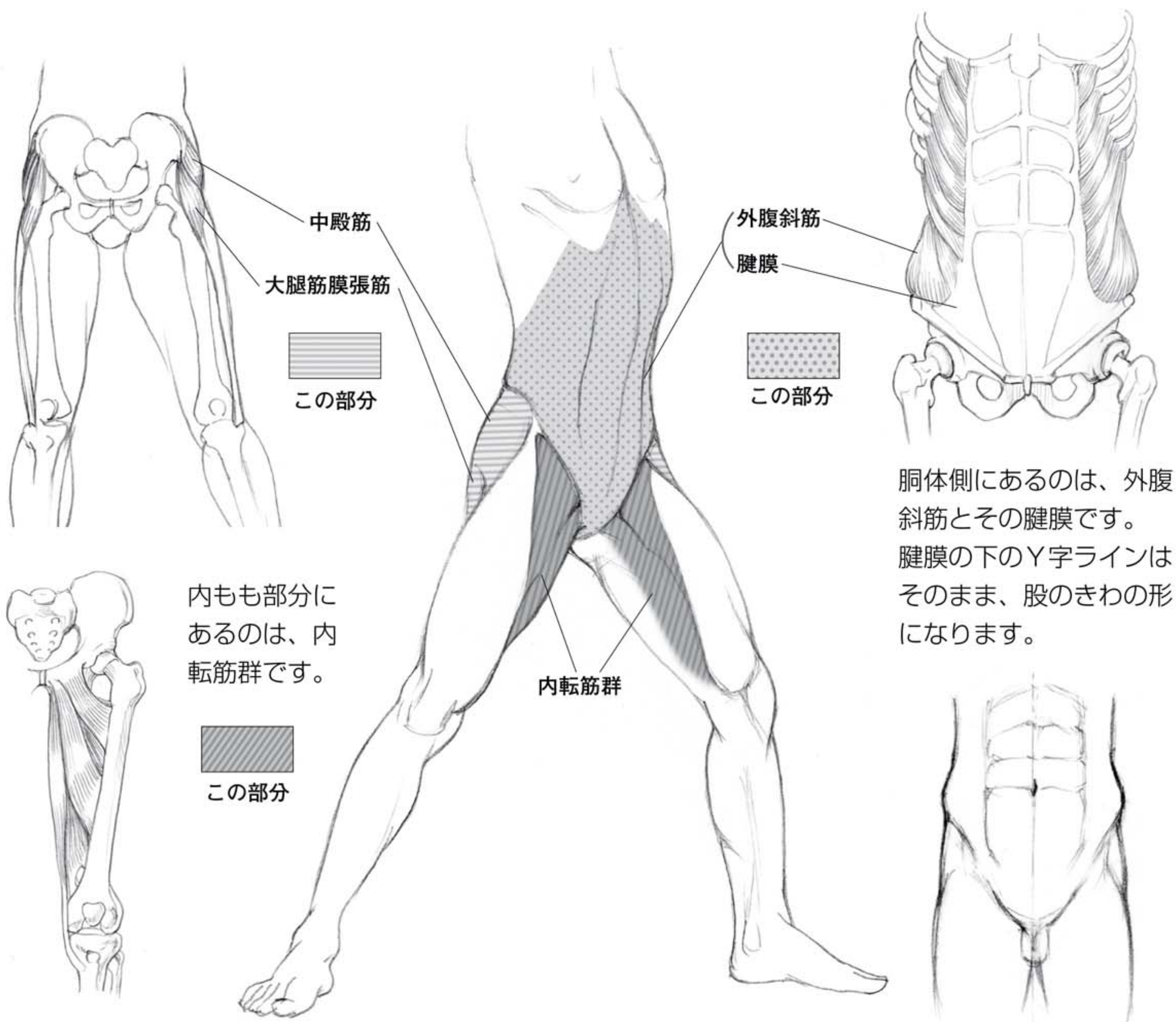
突き出した脚は長く美しく

❖筋肉の分布を確認

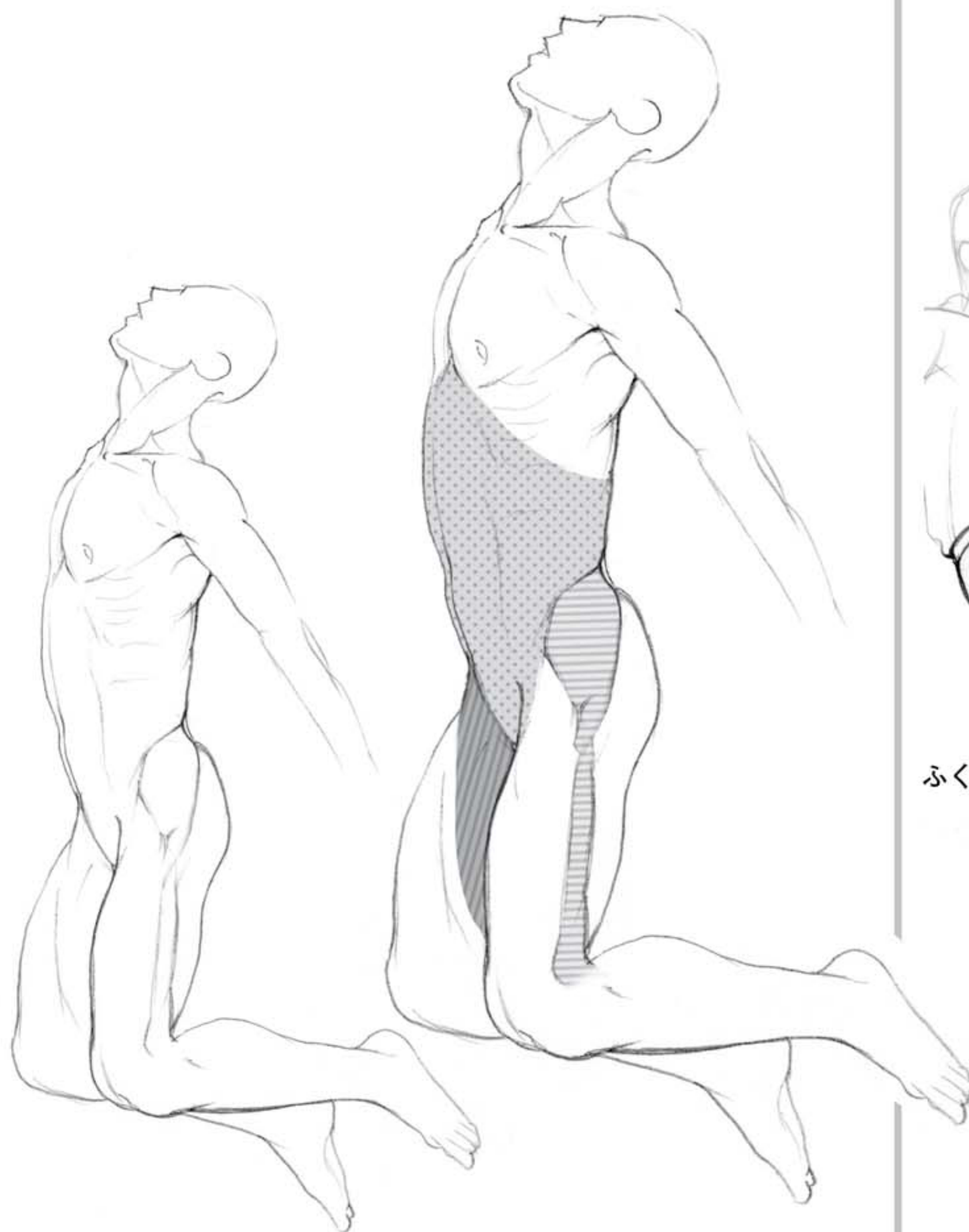
跳ぶ、はねる、蹴るなど激しいアクションシーンでは、普段あまり意識しない内ももや脚の裏側の筋肉を描くことがあります。そもそも胴と脚の接続部分はどうなっているのでしょうか？

❖腰周辺の筋肉分布図

脚の側面に見えるのが、中殿筋と大腿筋膜張筋です。骨盤からひざの骨までをつないでいます。



❖側面から見た腰周辺の筋肉の分布



股を広げると、
内転筋群が意外
と大きな面積を
しめていること
に気づきます。

《内股の筋肉を反映したズボンの表現》



ひざ

ふくらはぎの
ふくらみ

内転筋の
ふくらみ

内転筋に
沿ったシワ

ふくらはぎ

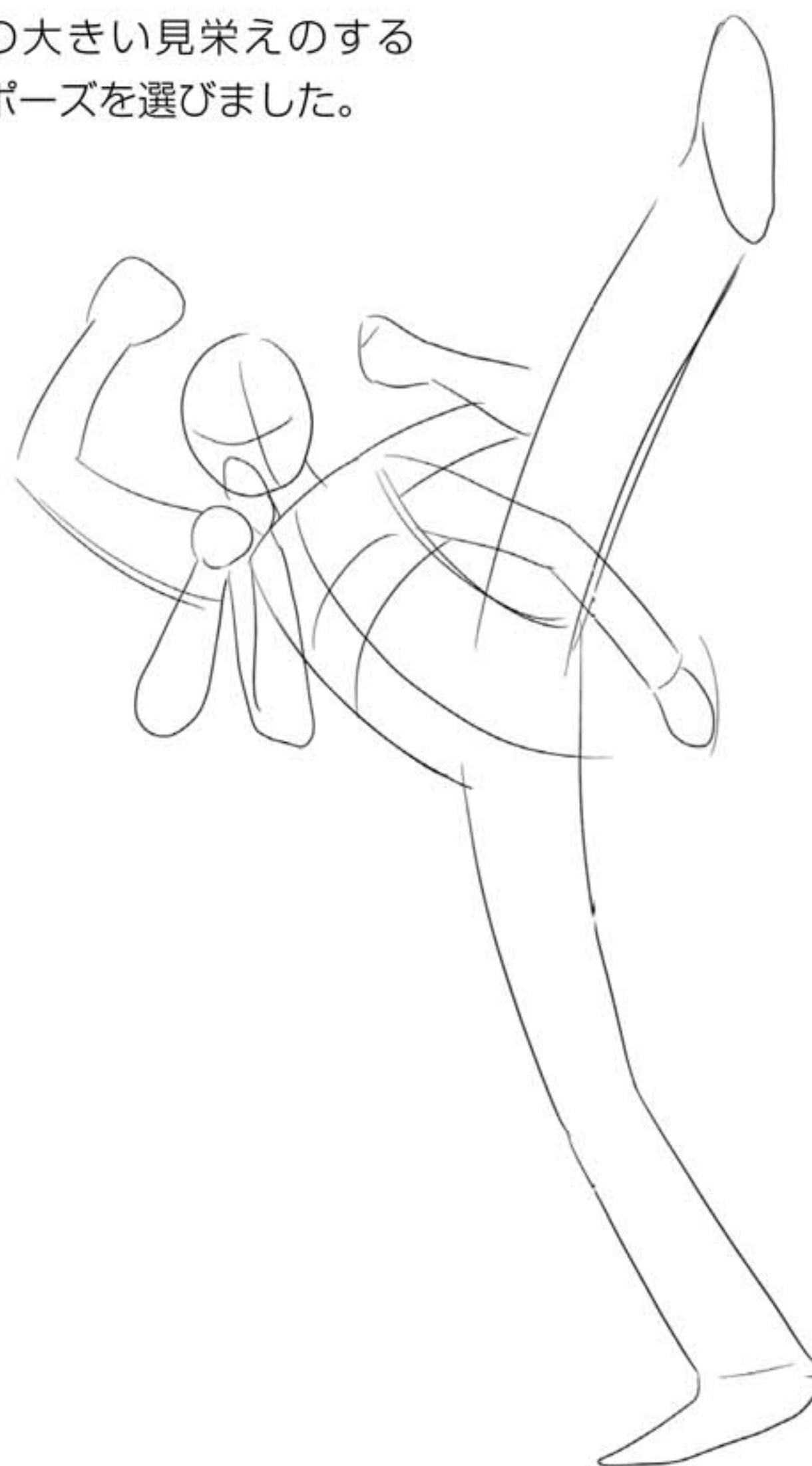
ハムストリング

衣服のシワに筋肉
の形を反映させて、
蹴り出した脚をよ
りリアルに美しく
描くと、ポーズの
グレードアップに
つながります。

効果的な構図を考えると、側面から客観的にながめるアングルはわかりやすいですが、どうしてもおとなしくなってしまう。パースがついて巨大化した足の裏を描くのはやっかいですが、やはり**正攻法の正面から蹴りを受け止めるアングル**が一番迫力があります。



ラフでさまざまな腕の形を探っていますが、動きの大きい見栄えのするポーズを選びました。





《全身の流れ》



《全身の流れ》



《全身の流れ》

05 飲むポーズ

水を飲む、お酒を飲む、カフェでコーヒーを飲む、街角でペットボトルを傾ける……と、人が飲み物をとるシーンはじつにさまざまです。シチュエーションに合わせたポーズを考えましょう。

さまざまな飲むポーズ

作例A は、スポーツのあとペットボトルをラッパ飲みしているシーンです。切迫したのどの渇きや、生命力の荒々しささえ感じられます。



一方 **作例B** はゆったりしたコーヒータイム。落ちつきや、やすらぎを感じます。



作例C のようにお酒を飲むシーンには、独特のはなやぎがあります。楽しげな雰囲気が漂っていることもあれば、リラックスしたムードと高揚感が同居していることもあります。



では、このように多様な飲むポーズを、どうやって描き分けられ
よいのでしょうか？

飲む動作のプロセス

❖水の深さとコップの角度

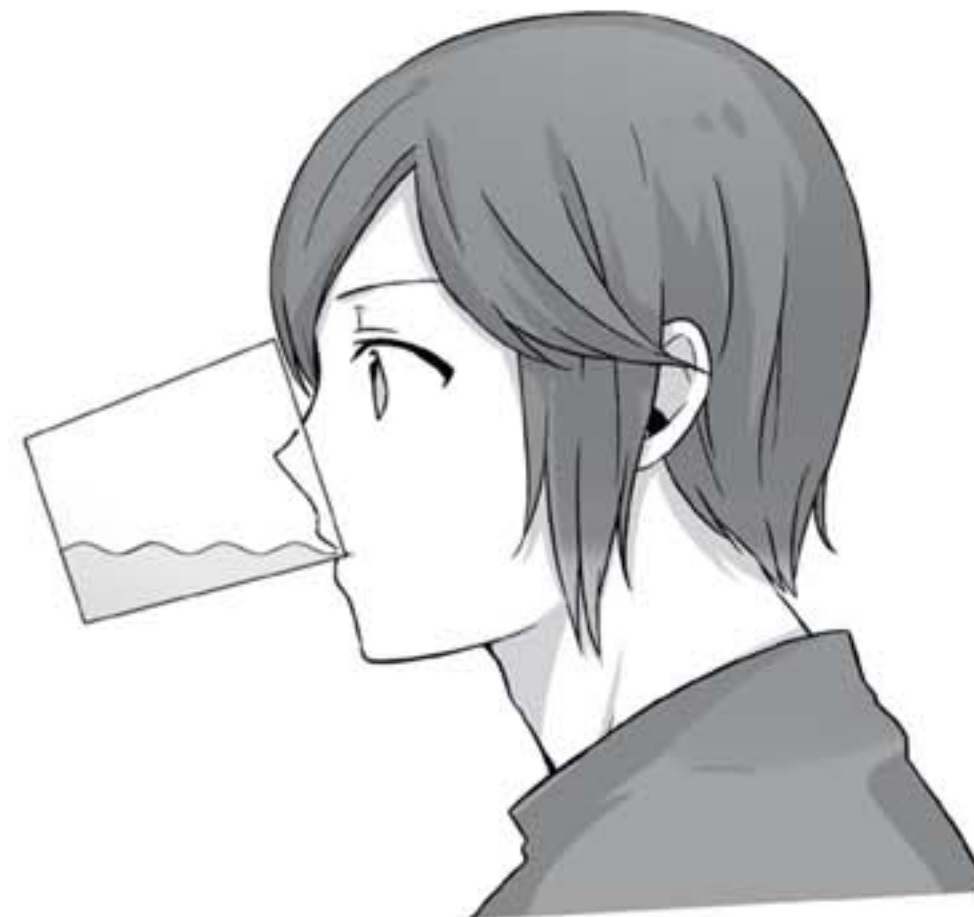
コップの中の水は唇の切れ込みに対して、水平以上に傾けないと、口の中に入ってきません。



水が口に対して水平の状態。



いっぱい水が入っていると、コップは少し傾けるだけでよい。



残量が少ないと、コップは大きく傾けることになる。

❖コップの傾きと腕の関係

①フルに入ったコップ



②残量わずかなコップ



ひじを上げ、手首を傾けます。

③高さのあるコップ



左のふたつの絵と姿勢がちがいます。頭を後ろに反らし、飲みやすいようにアゴを上げています。手の位置も体から離れます。

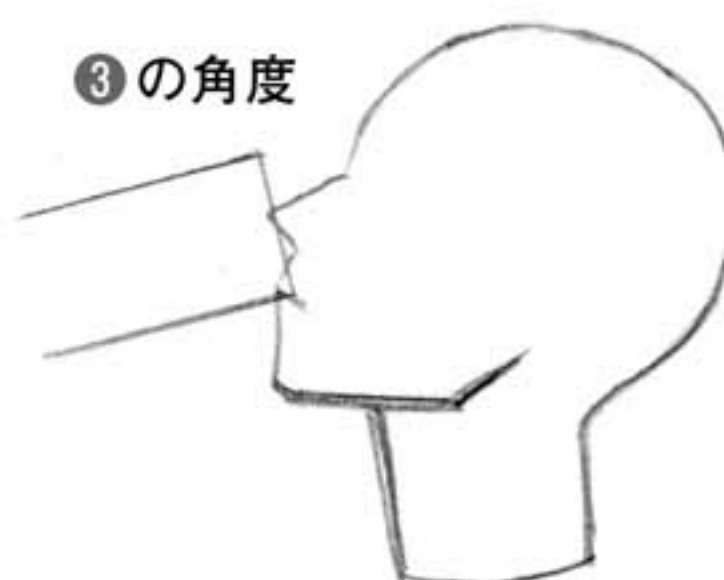
❖首の角度

アゴのラインのちがいに注目してください。

①の角度



③の角度





❖ 腕と手首の動き

水をコップで飲む動作を通して、動きのプロセスを見ていきましょう。

136



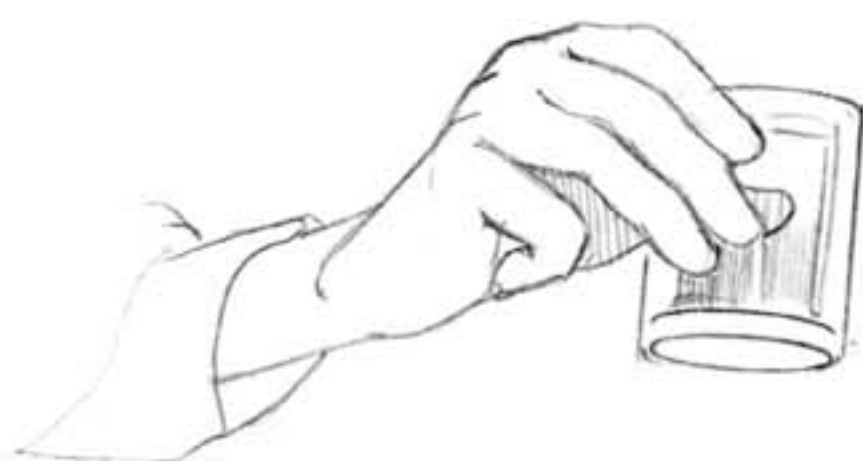
① 口のそばまでコップ
を持っていきます。
このとき、手の甲が
見えています。



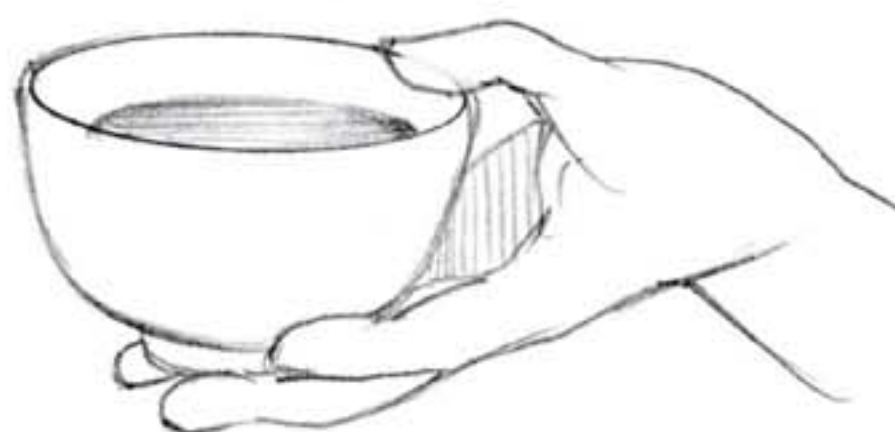
② 手首を返してコップ
を傾けます。
このとき、手は小指
側が見え、コップの
底面が見えています。

手首の回転に
合わせてひじも上下

❖ さまざまな器と飲み物



ウイスキーグラスを傾ける



日本茶を差し出す



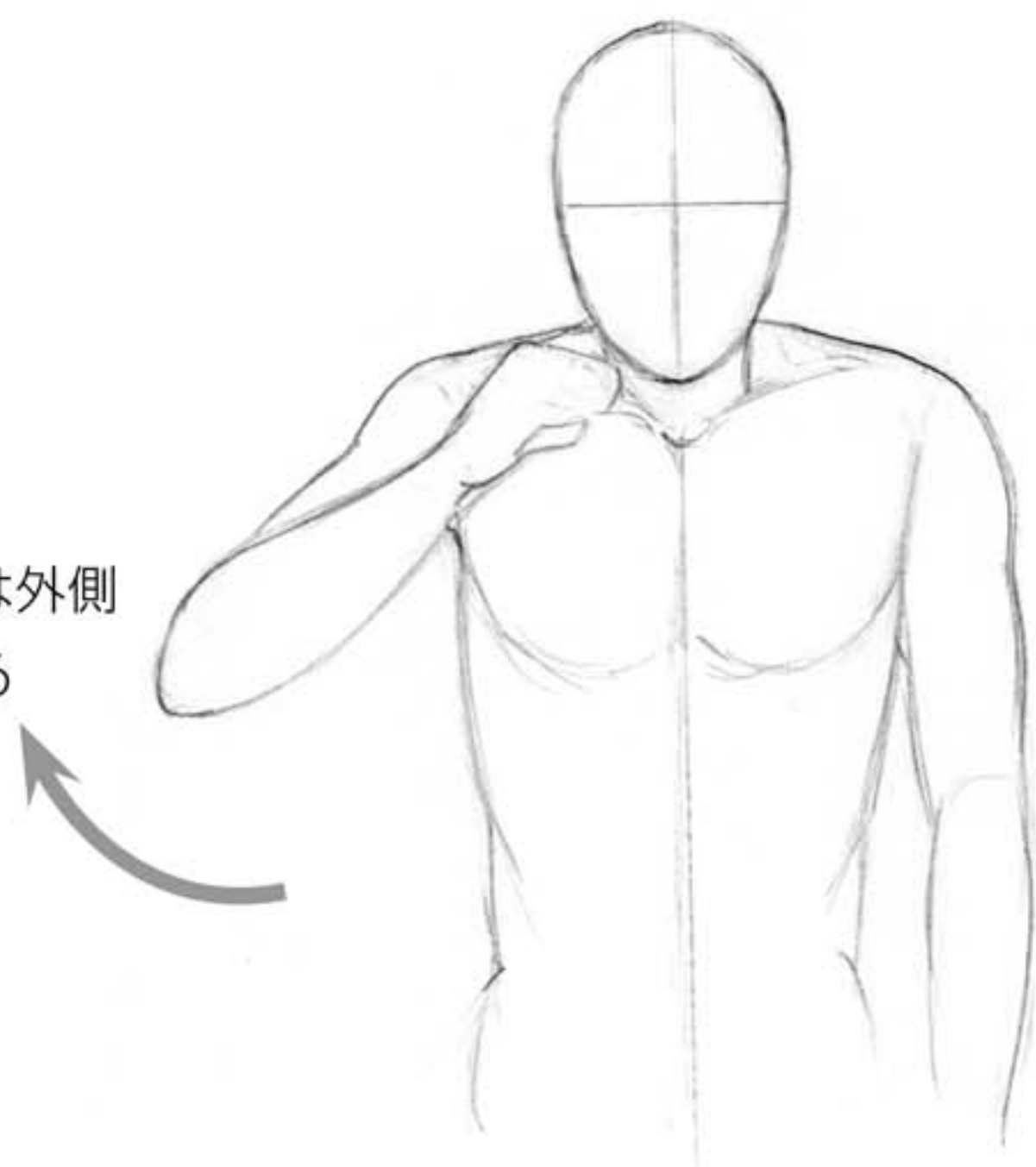
ビールジョッキで飲む

❖ ひじの角度による雰囲気の違い

手首を回転させるとコップが傾き、水が口の中へ入っていきます。手首の返りをスムーズにするために、ひじは外側にはり出します。こうすると器を持つ手が安定します。

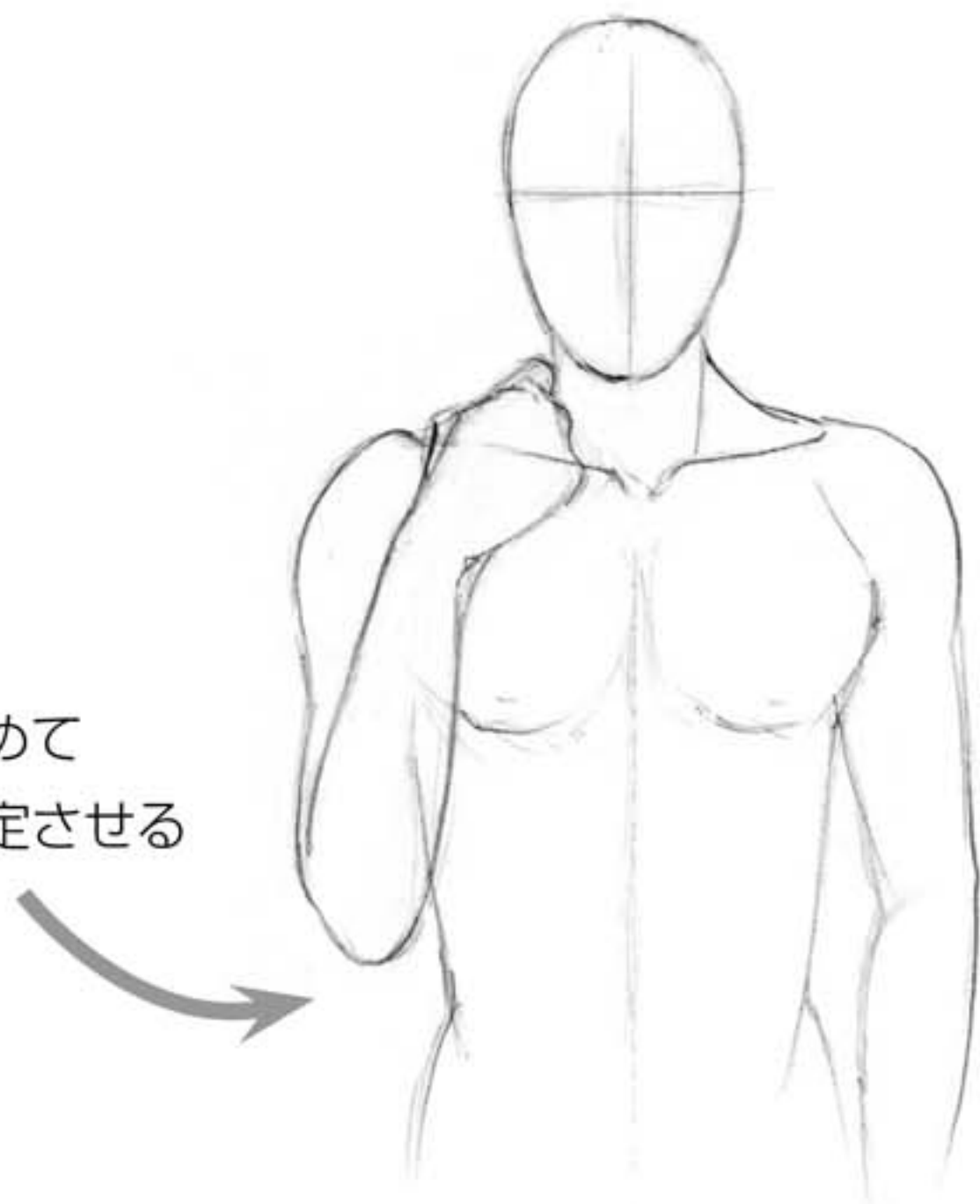


ひじは外側
にはる



逆に、ひじをはらずに飲み物を飲むシーンもあります。洋酒（ワインやウイスキー）など、香りのよいお酒は、グラスから立ちのぼる香りを楽しみながら飲みます。脇をしめて腕を安定させ、グラスを鼻の下へ持っていきます。

脇をしめて
腕を安定させる



カップの持ち方

❖両手持ち

この持ち方は、可愛らしさをアピールすることができます。フカンのアングルで可愛さを倍増させましょう。

テーブルにひじをついて、前かがみの姿勢になっています。



《両手持ちのいろいろ》

取手を持ち
もう一方の手で包み込む



下半分を持つ



片方の手のひらで受け
片手をそえる



❖片手持ち



取手にかけた指

顔と器が重なる構図

飲み物を飲む人を描くとき、どうしても器と手で顔が隠れる場合があります。むずかしいですが、きちんと描けると雰囲気のあるステキな絵になります。特に、**器の飲み口と唇の位置を合わせる**ことや、**器の形をしっかりととる**ことが大切です。



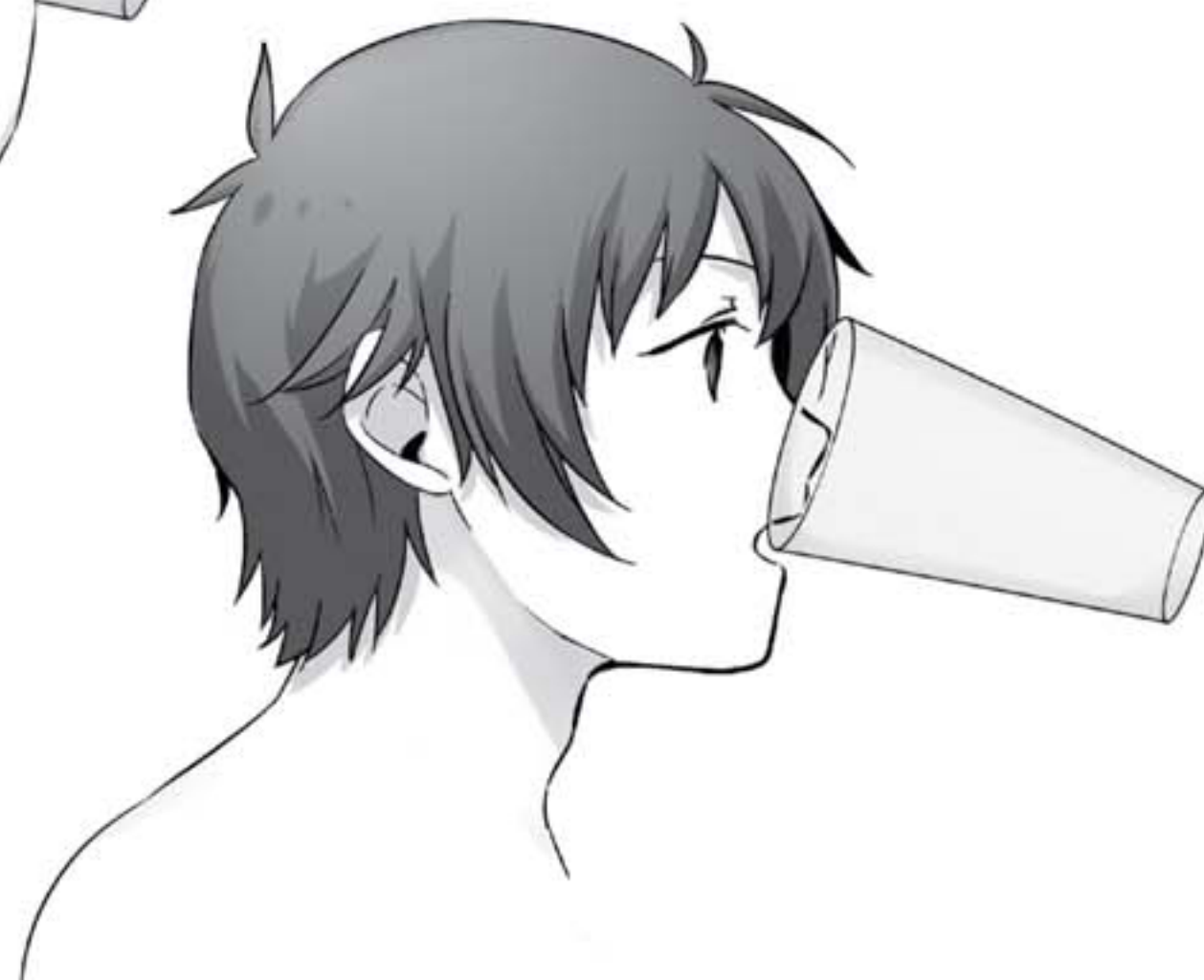
下絵でカップと唇の位置を合わせましょう。



Point

見えないところも描いて

- ① 飲み口と唇の位置を合わせる。
- ② 器の形をしっかりととる。



06 髪をかき上げるポーズ

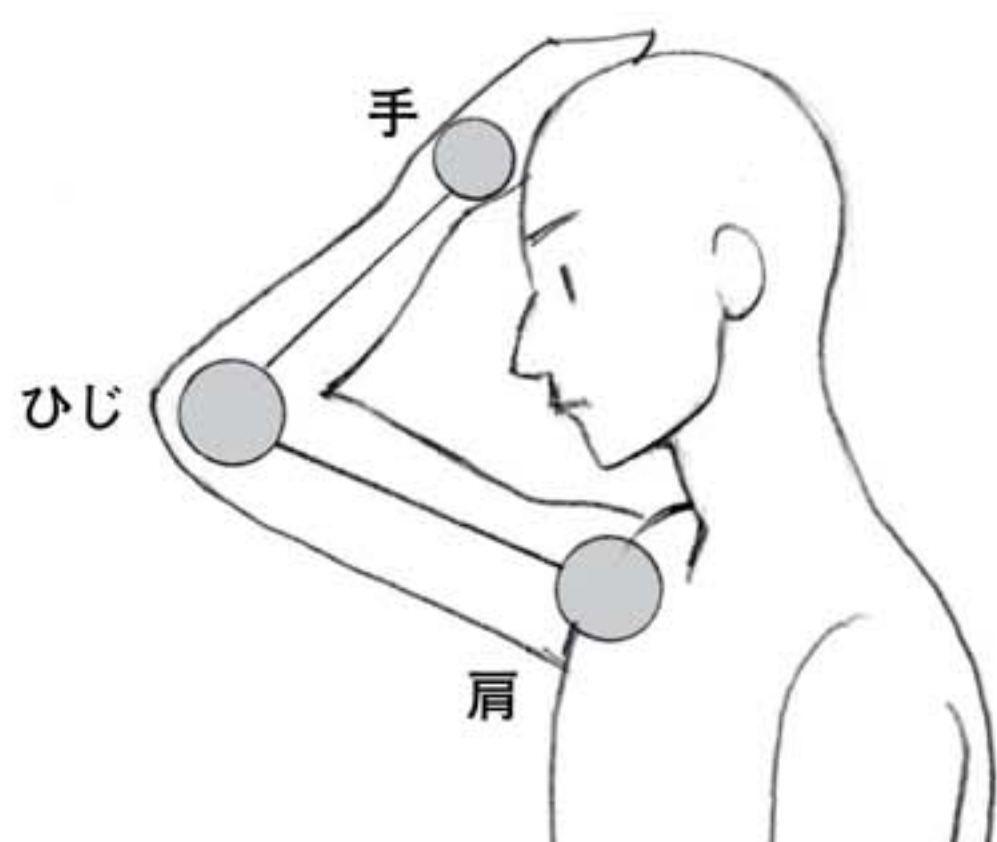
髪をかき上げる、汗をぬぐう、スマホで通話する、メガネをかけるなど、日常生活で顔のまわりに手を持っていくシーンは数多くあり、それぞれ魅力的なポーズになりえます。

手の動きと位置を確認

Point

手、ひじ、肩の3つ

の位置関係が大切。

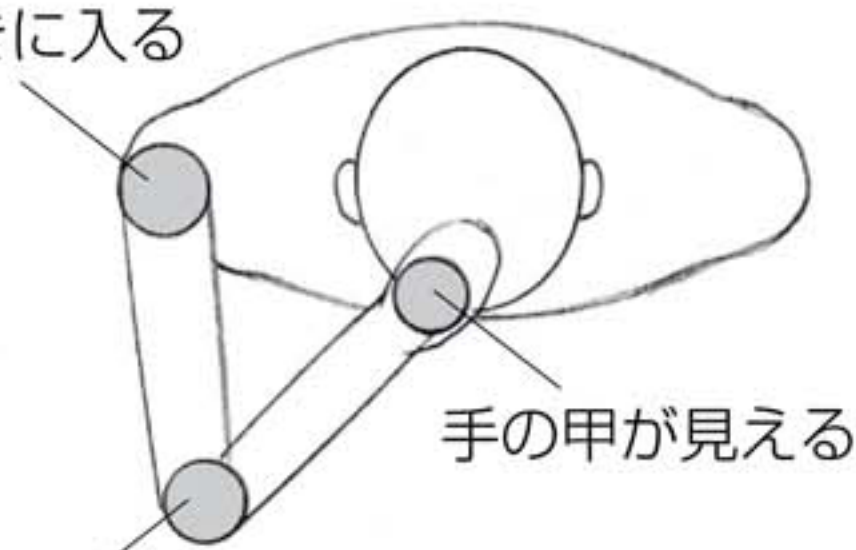


作例A



作例A は顔の正面から髪をかき上げたポーズです。正面のアングルで手、ひじ、肩の位置を確認してみましょう。

肩は内向きに入る



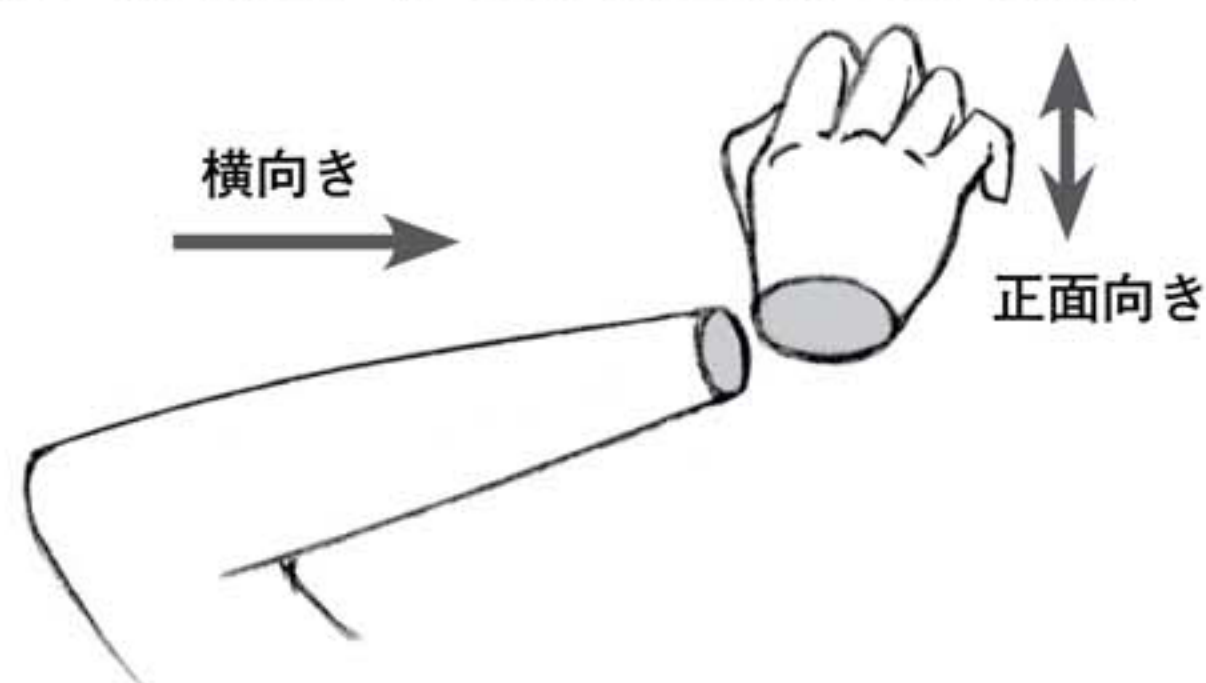
手の甲が見える

ひじは手前へ突き出す

作例B



作例B は、ポーズを大きく見せたくて、ひじを横に高く突き出す形にアレンジしました。しかしそのために手（正面向き）と前腕（横向き）がうまくつながりません。



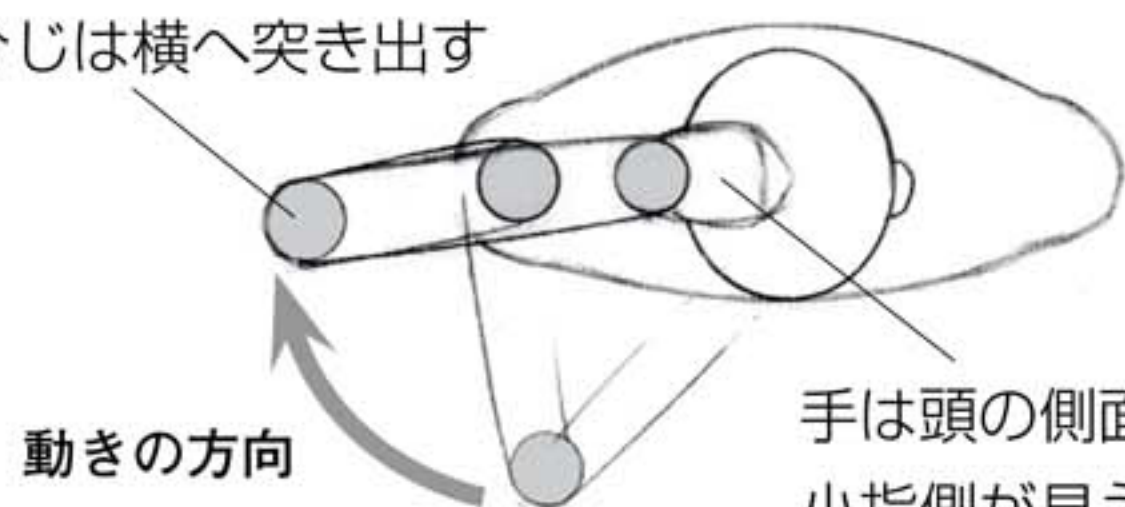
《修正》

前腕の向きに、手の向きを合わせてみました。この手と腕に体を合わせると、ポーズは**作例C**のようになります。



側面の髪を押さえるポーズに変わりました。このように各部位の位置や方向を少し変えるだけで、まったく別のポーズになってしまうので、注意が必要です。

ひじは横へ突き出す



手は頭の側面に当てられ
小指側が見える



《腕の動き》

手を正面から側面へ移動させると、徐々にひじの高さも上がっていきます。



手指にからんだ髪の毛の形状にも注意をはらいましょう。手の動きを表現する助けになります。

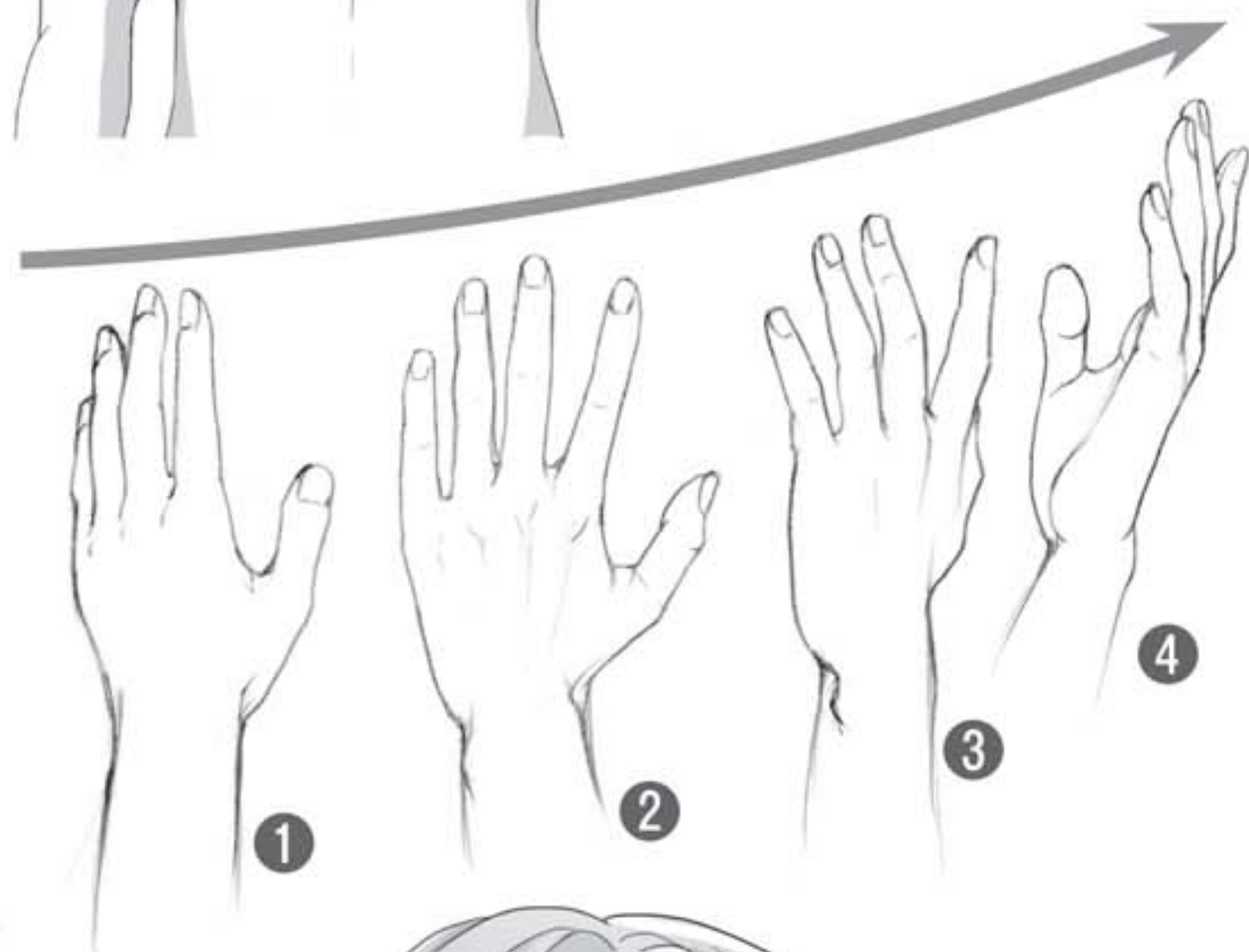
サイドの髪を流すポーズ



今描いているポーズが、一連の動作の中でどの段階に当たるのか、考えて描きましょう。腕の移動とともに、手の形もどんどん変わっていきます。

作例の手は②に近いところにあります。

《手を動かす方向》



142



手が頭の後ろへいくと脇があき、ひじの位置が上がっていきます。

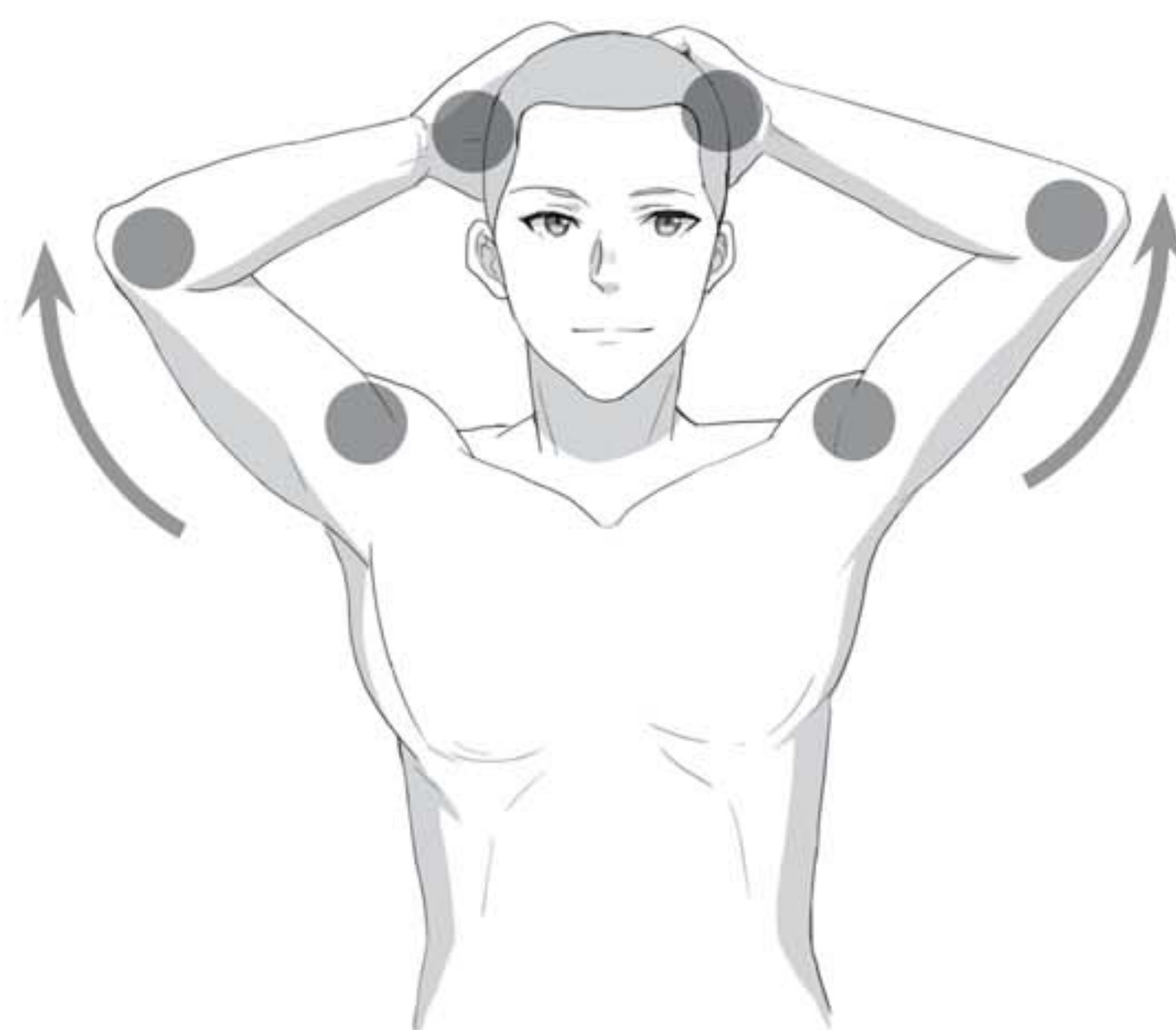


動きの方向

両手でかき上げるポーズ



手の位置が側面へいくほど脇があき、ひじを横へ突き出す形になります。



頭の上で手を交差しています。上の絵と、くらべて見てください。左右非対称になるので、ポーズに動きが出てきます。



髪をかき上げるポーズのアレンジ

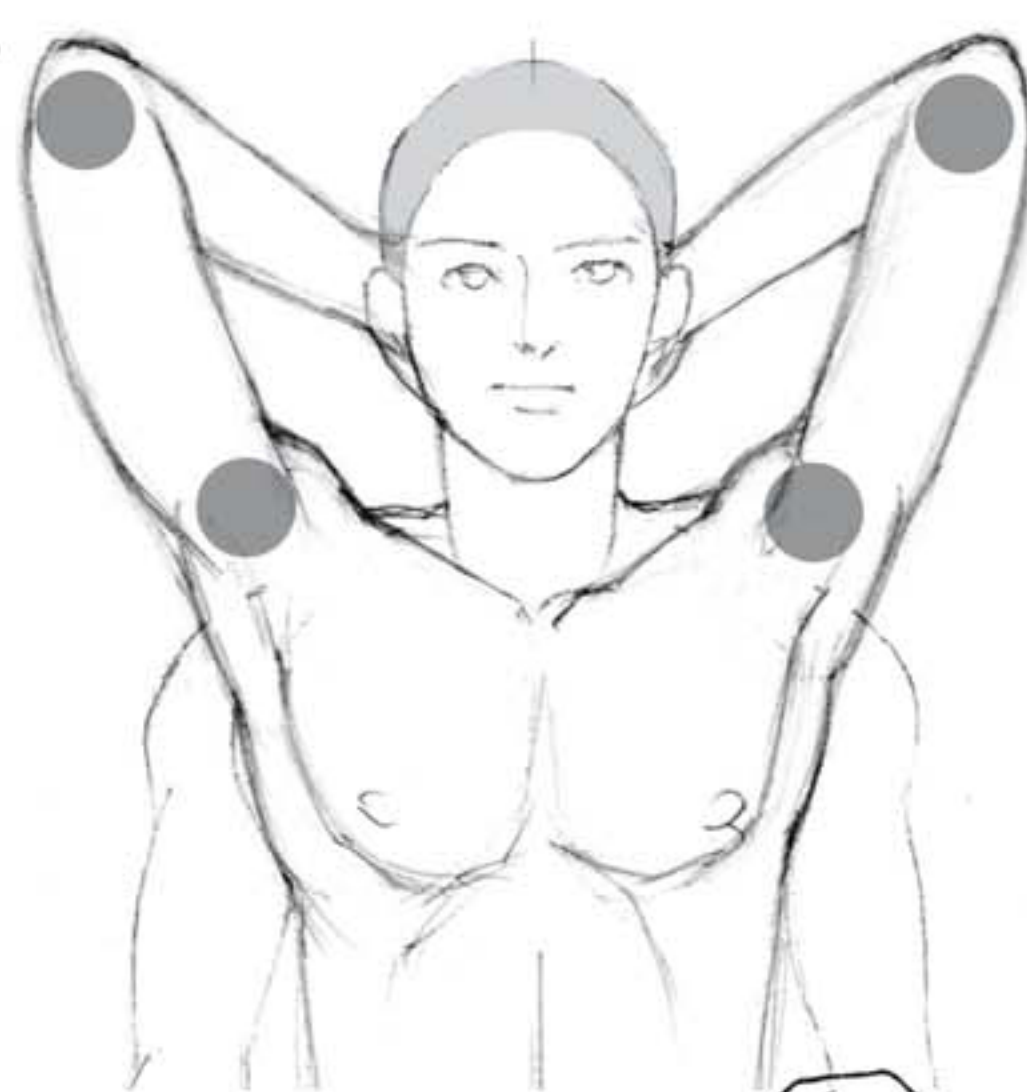
日常のしぐさを派手にカッコよくしたいときは、動きの基本になる手、ひじ、肩の3点のバランスをいじってアレンジします。

《通常のバランス》

《アレンジ》



ひじの位置を高くアレンジすると、その分、手は後頭部へ下がります。



右の作例は、両手で髪をかき上げるポーズにアレンジを加えて、**上腕を極端に長く**しています。

このように、日常のしぐさをアレンジしたいときは、腕と首を長くするパターンを用いることが多いです。

Point

腕や首を長めに設定して
優雅なイメージを作る。

首のアレンジは 152 ページを参照。

07 汗をぬぐうポーズ

よく使われるポーズです。「汗をぬぐう」ほかに、「日射しに手をかざす」ポーズにもなります。

ひたいをぬぐう



145

ほほから顔をぬぐう

《動きの方向》



ひじも肩も
後ろへ移動



手の甲にほほをつけ、手を後ろにスライドさせて、顔の汗をぬぐい取ります。このとき、ひじと肩が同時に後ろへ移動します。



側面から見ると、このようになります。

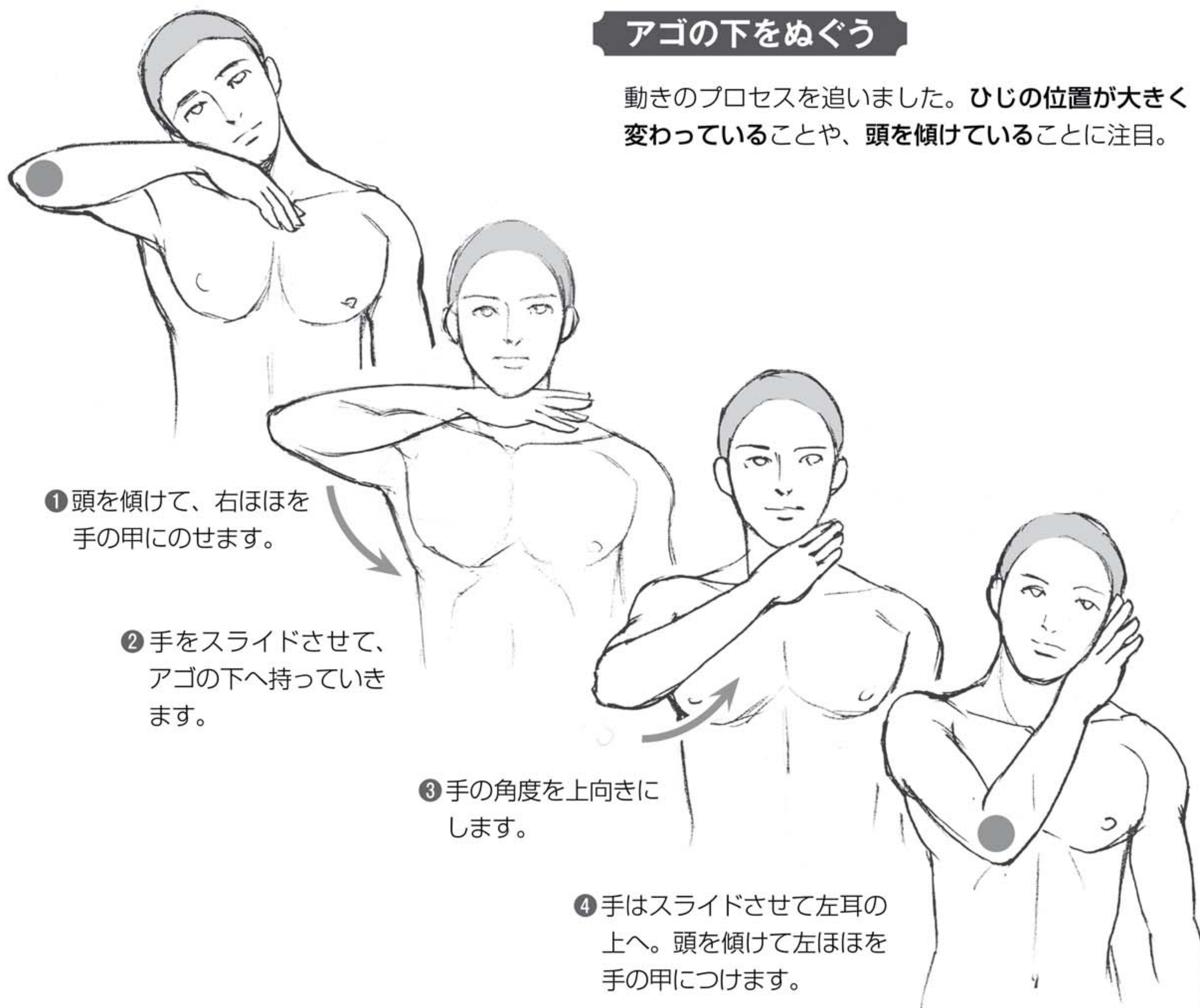
《ひたいをぬぐうポーズ》



《ほほから顔をぬぐうポーズ》

アゴの下をぬぐう

動きのプロセスを追いました。ひじの位置が大きく変わっていることや、頭を傾けていることに注目。



① 頭を傾けて、右ほほを手の甲にのせます。

② 手をスライドさせて、アゴの下へ持っていきます。

③ 手の角度を上向きにします。

④ 手はスライドさせて左耳の上へ。頭を傾けて左ほほを手の甲につけます。

タオルなどでぬぐう

タオルなどで汗をぬぐう場合、手と顔の間にある布地、その柔らかさも表現しなくてはなりません。体の凹凸を考えずに直線的な線で布を描いてしまうと、まるでスチール製のタオルのように見えてしまいます。

また、体という立体物の上のっていることを意識しましょう。



衣服（ユニフォーム）でぬぐう

スポーツシーンでよく見かける光景ですが、まくり上げたユニフォームの中にある手の状態も想像してみましょう。

作例A



《手の状態》



作例B

《手の状態》



あらわになったお腹や腰の筋肉を少し描いてあげると、セクシー度が上がります。



正面から見ると、このようになります。

《作例Aの正面アングル》



《作例Bの正面アングル》

汗をぬぐうポーズのアレンジ

全体が、極端なフカンのポーズの中に組み込まれています。手足の先端を小さくして、面白い効果を生んでいます。

作例C



《通常バランス》

08 メガネとポーズ

メガネをあつかうこと（かける、はずす、ブリッジを押し上げるなど）も、顔まわりに手を持っていく動作につながります。前項と同様、手とひじと肩の位置関係を意識しましょう。

ツルにふれる



この作例は、ポーズ全体の流れを重視し、腕と首を長くアレンジしてあります。



《全体の流れ》

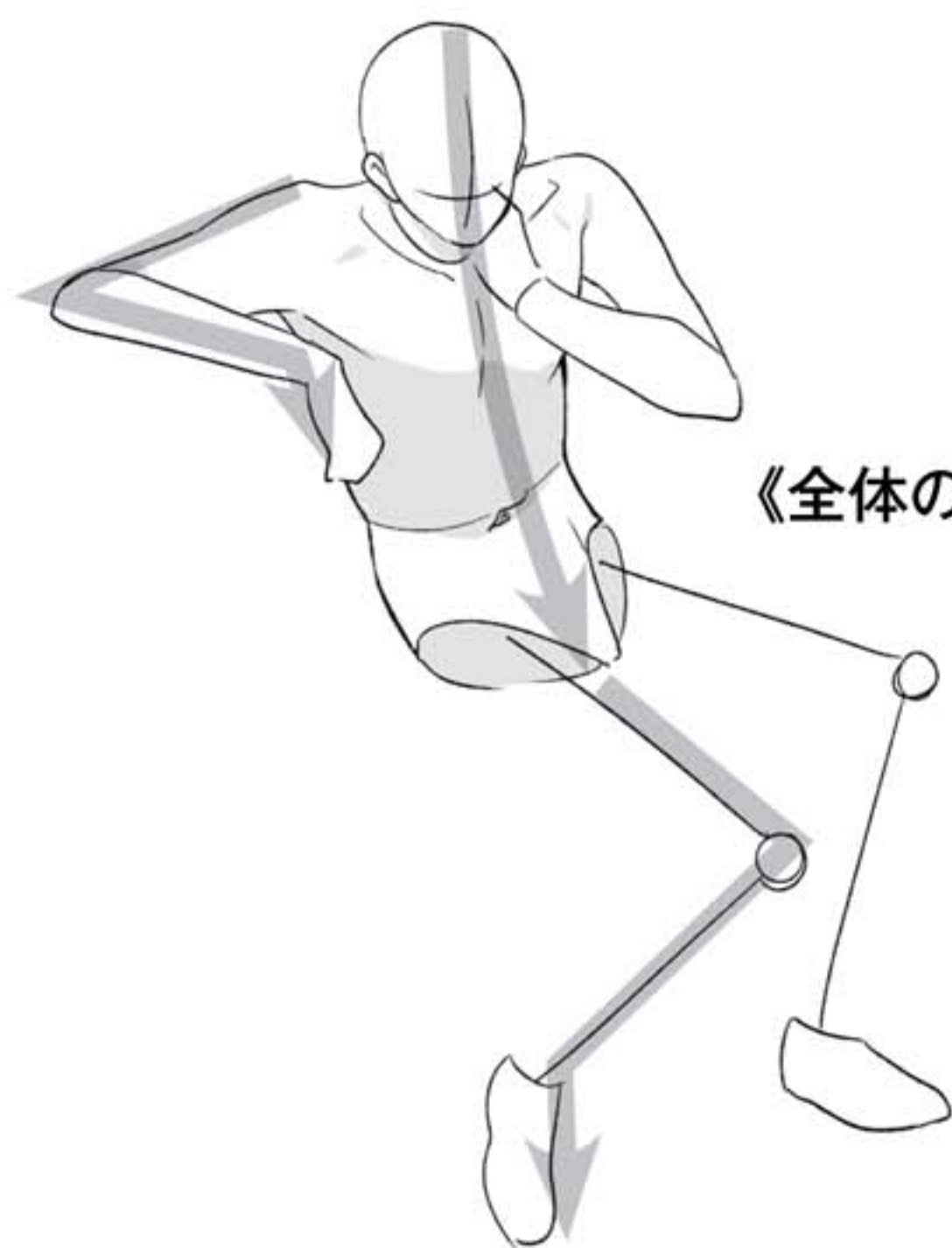
ブリッジを押し上げる



ブリッジを指で押し上げるポーズは、手で顔がおおわれ、腕も体の内側に入るので、おとなしい地味なポーズになりがちです。

右の作例は、全身を大きく傾けて不安定なバランスを作り、見る人に強くアピールする絵になっています。

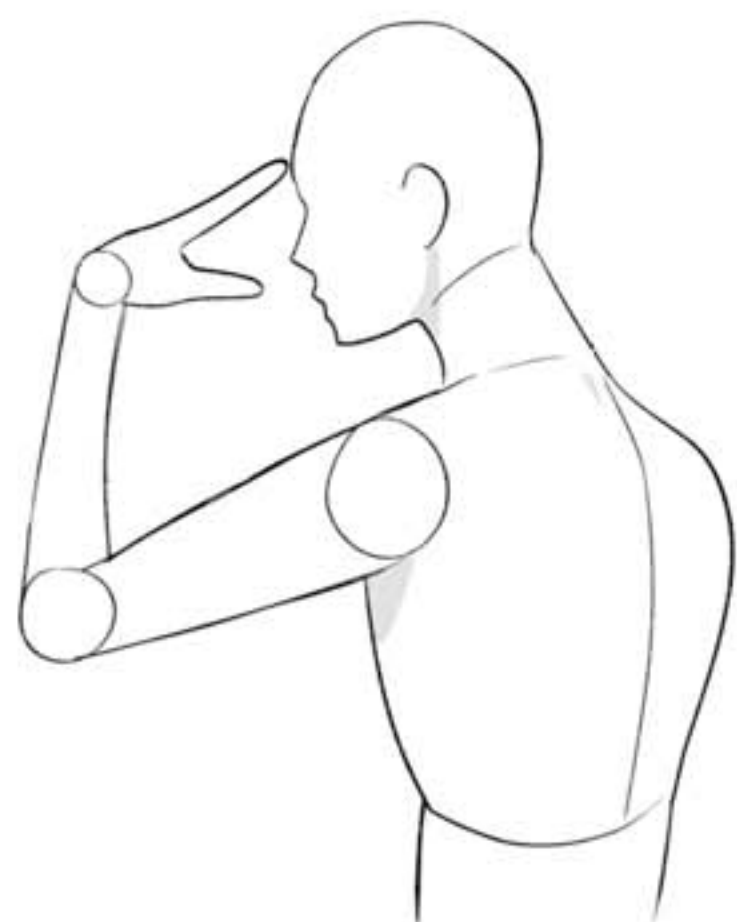
手で顔を隠すことで、ミステリアスな魅力を引き出しています。



《全体の流れ》

メガネを押し上げるポーズのアレンジ

細身の男子の、首と腕をさらに細長くアレンジ。思い切り腕を突き出して、ツンと気どった高飛車なイメージに仕上がりました。



《通常バランス》



❖ 首の筋肉のアレンジ

作例A は、一見とても長い首に見えますが、バランスがとれているので違和感はありません。

バランスの正体は僧帽筋です。

僧帽筋は、首を背中と肩につなぎ、後ろから支えています。

これがないと、とても不安定なイメージになってしまいます。



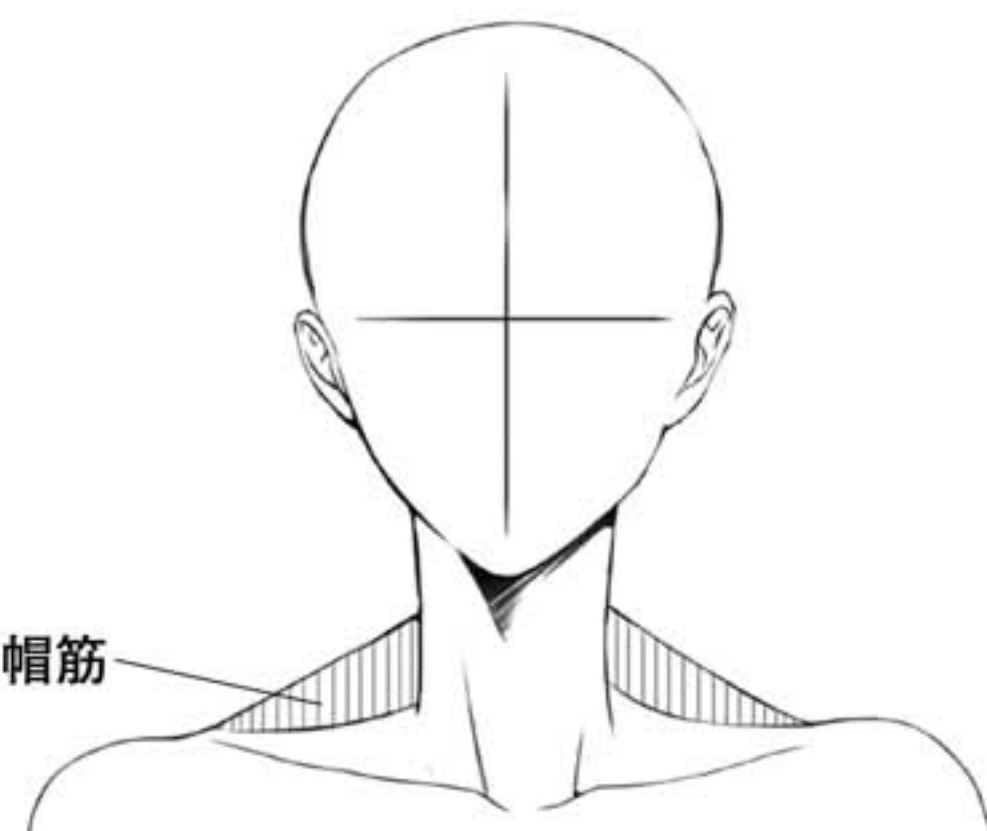
作例A



僧帽筋があまりないと不自然



僧帽筋



Point

長く優雅な首 には
僧帽筋 をつけるのが鉄則。



別章

スーツと 髪の毛

いよいよ萌える男子、最後の仕上げです。洋服とヘアスタイルでカッコよく決めましょう。びしっと決めたスーツ姿から、色っぽく着崩した姿まで。元気のよい短髪から、優雅なロングウェーブまで。さまざまな組み合わせから貴方好みの萌えを作り上げてください。



01 スーツ姿の描き方

萌え男子の基本アイテムといえるスーツを中心に、フォルム（形）のとらえ方、服につくシワなどを説明します。

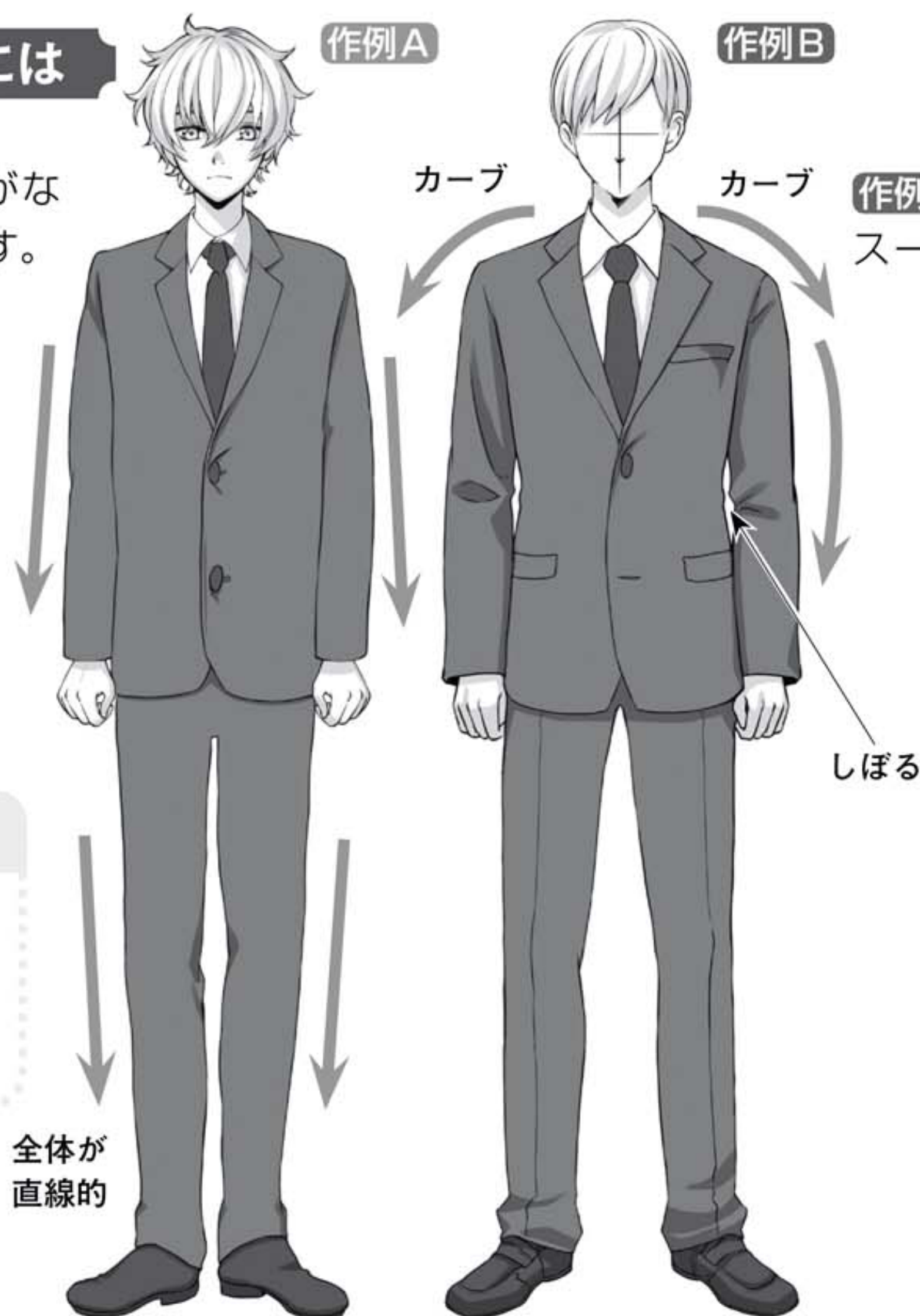
フィット感を表現するには

作例A は、スーツに立体感がなく、体がうすっぺらく見えます。

ただ細くしたのでは、スーツのジャストフィット感は出せません。
重要なのは、**スーツの下の肉体の量感を感じさせること**。ポイントは**曲線のつけ方**です。

Point

曲線をうまく利用して
スーツのフィット感を表現する。



作例B はベーシックなスーツで、ふたつボタンの上だけをかけてたスタイル。
肩と腕に丸みをつけ、ウエストを少ししぼっているの
で、体にメリハリが出ています。

❖ タイトなスーツの表現

ここしばらくは、タイトなスーツの流行が続いています。
特にパンツは、脚のラインが出るほどピッタリ感が強く、
長さもすそのたるみがあまり出ないように、短くなっています。



上衣の裾はお
尻が隠れるく
らい



たるみの少ないパンツのすそ

タイトでも上衣とパ
ンツの切りかえは表
現する（上下ひと続
きに見えないように
注意）



スーツ姿の印象を左右するVゾーン

❖ Vゾーンの効用

スーツの場合、全身がワントーンになります。そのとき、小さな面積ですが、**Vゾーンの形で体の状態（傾き、動き、アングルなど）がわかってしまいます**。つまり、Vゾーンが描けていると絵のグレードアップになります。

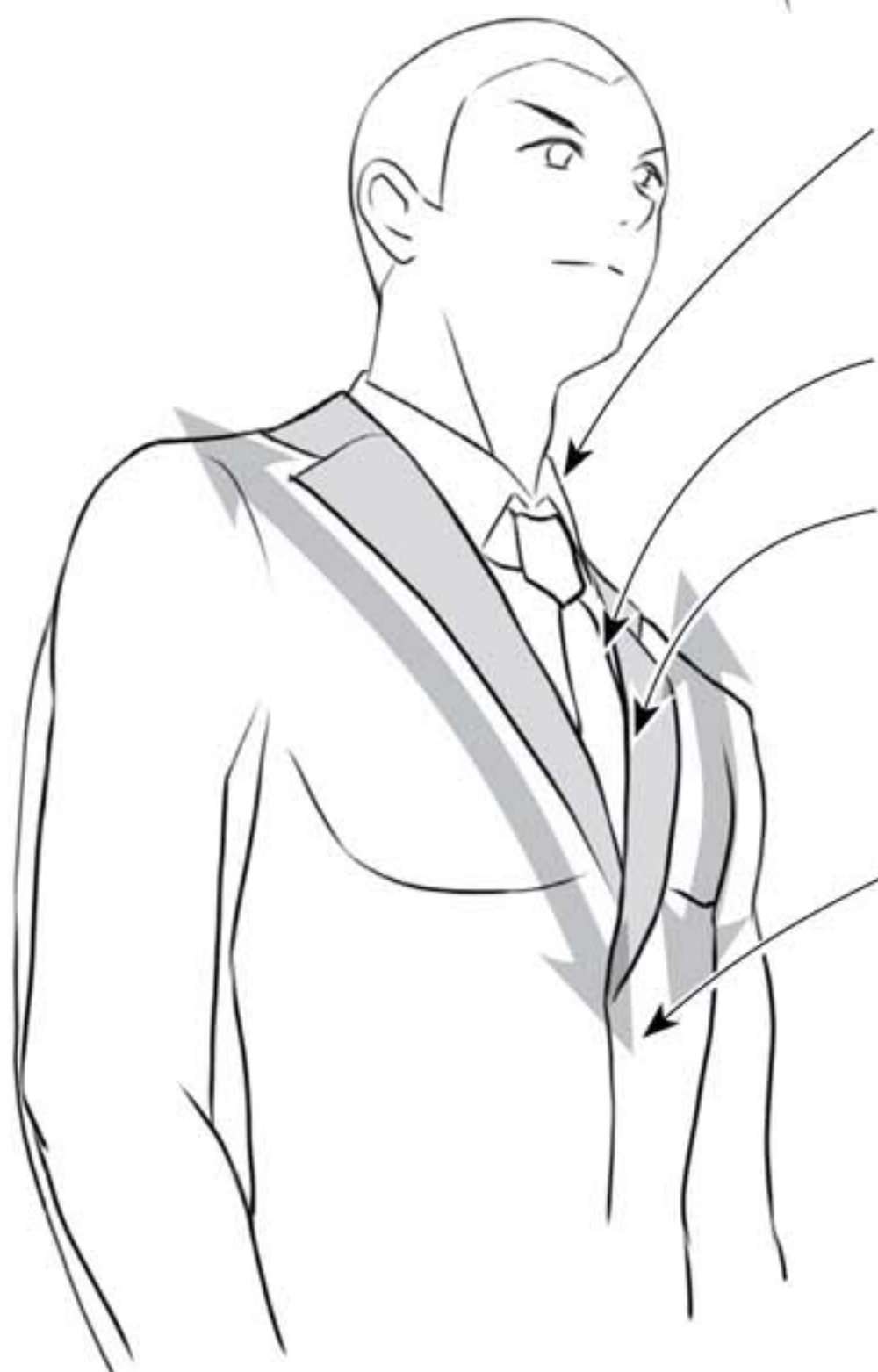
ここでも重要なのは、**曲線のつけ方**。スーツの襟が作る大きなカーブには、十分注意をはらってください。



こちらは、3つボタンスーツのVゾーン。面積は小さくなりますが、全身の印象は引きしまった感じになります。



《アオリ構図のVゾーン》



Vゾーンの上端は首の後ろの僧帽筋へ向かう

正中線とネクタイの位置が一致する

Vゾーンのカーブと胸板のカーブが一致する

Vゾーンの下端はみぞおちのあたりで交わる



首のライン

胸のライン



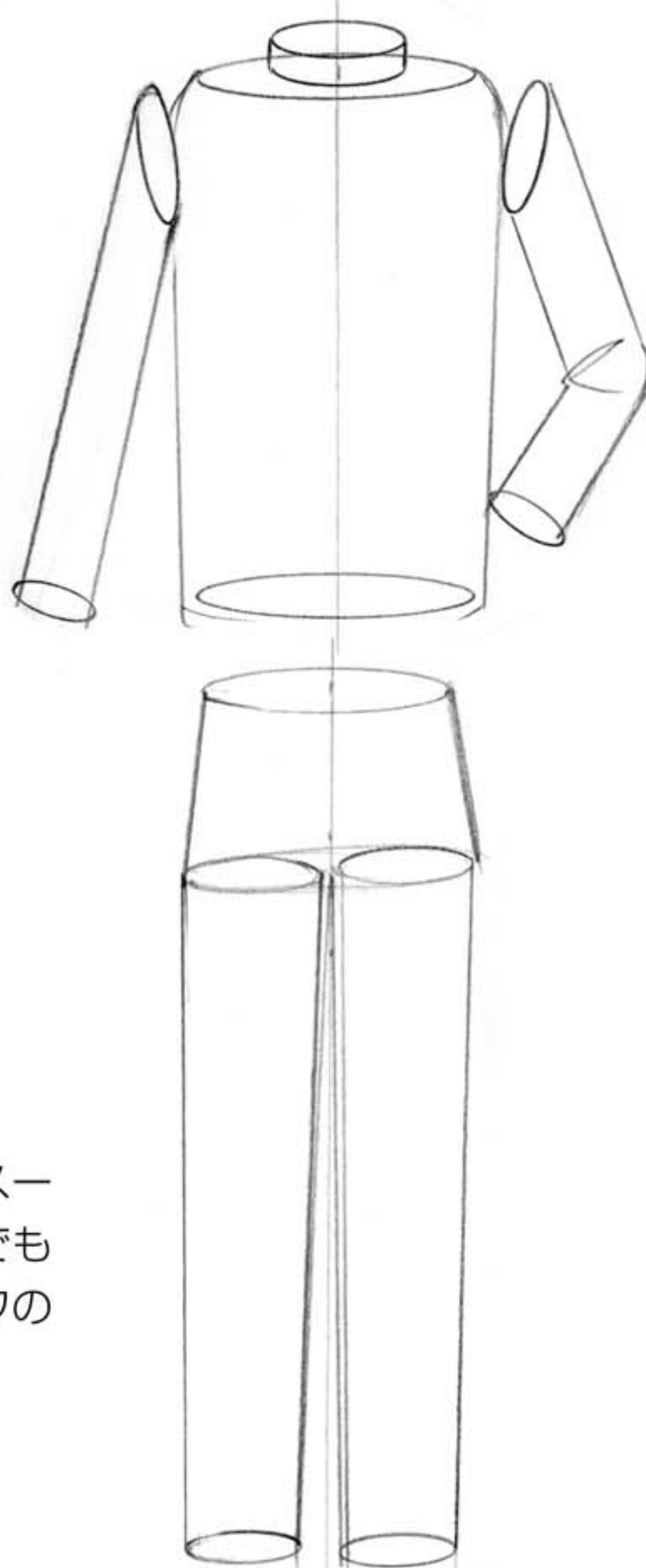
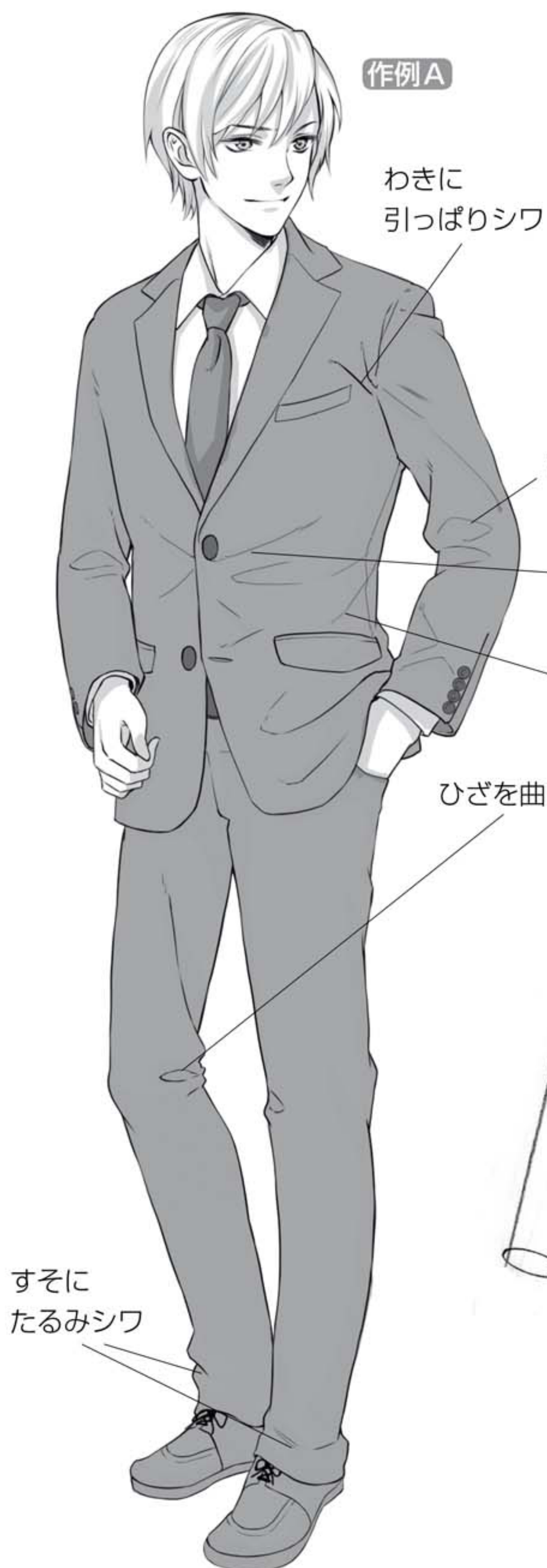
Point

- ① ネクタイの位置は正中線の代わりに。
- ② スーツの襟のカーブはそのまま胸板のカーブを表現する。

《フカン構図のVゾーン》

❖描くべきシワを見分ける

作例A は前ページの内容をもとに、曲線のつけ方を意識して描かれました。斜め構図で少し体に動きをつけることで、よりスーツの下の筋肉を感じられる絵になっています。体に動きがつくと当然、服のあちこちにシワができます。**衣服のシワは、さまざまな体の動きや状態を表現しているのです。**しかし、シワをつけすぎるとうるさくなり、描き手もシワに惑わされて、全身のフォルムを見失いがちです。では、描くべきシワをどうやって見分けるのでしょうか？



《洋服は筒構造》



洋服は筒構造です。この点はスーツでも、Tシャツやジーパンでも同じです。よって、大きなシワのできる箇所もほぼ同じです。

❖大きなシワを考える

まず筒状のもの、Tシャツやカットソーで大きなシワのできるところを考えてみます。その大きなシワをスーツに転用。そのあと細かいシワを加えていきます。



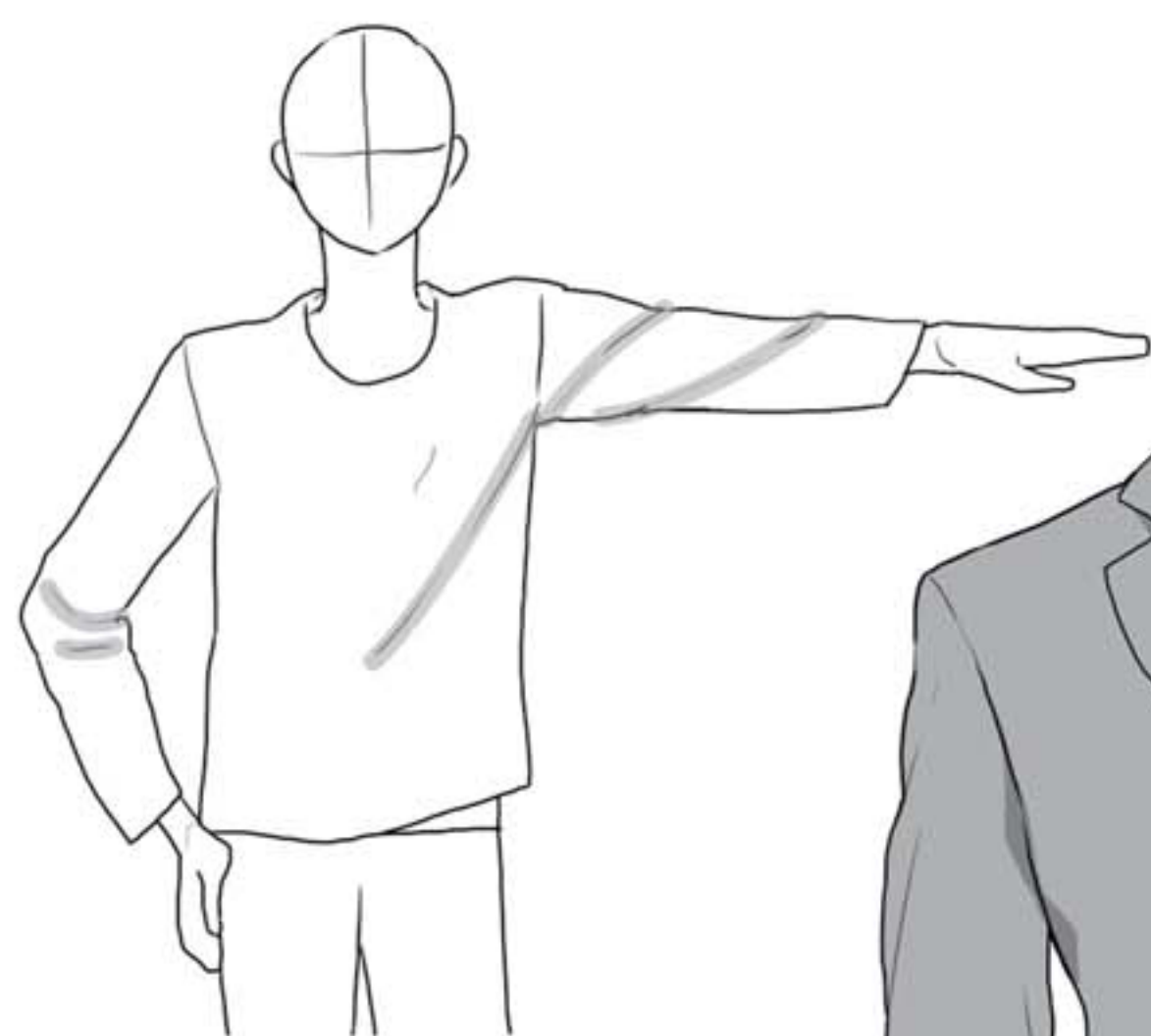
腕を上げると、身ごろに大きな引っぱりシワができます。上げた腕には、たるみシワができます。



横から見ると、三角筋、上腕、下腕の境目にシワができます。



脇に背中へ続く引っぱりシワができます。



腕を水平に伸ばすと、脇に向かって腕にも身ごろにもシワができます。



スーツは布地が厚く、縫製もしっかりしているので、動いている関節以外の部分では、細かなシワはできにくいです。

《シャツの構造》

❖首まわりで印象が決まる

シャツスタイルの表情を決めるのは、**胸空きとボタンの位置**です。クールなスタイルも、色っぽいスタイルも、どちらも**決め手は首まわり**になります。



ネクタイをすると、ネクタイの厚みが襟に出ます。



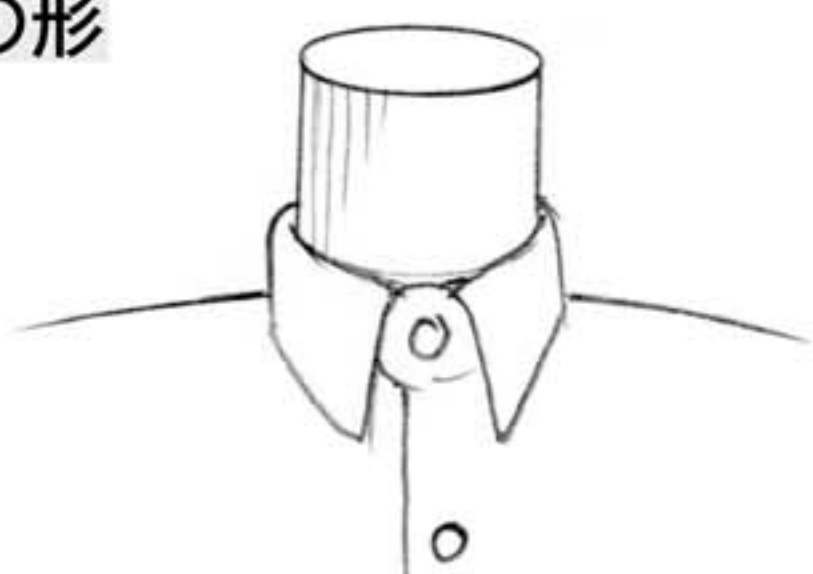
Yシャツにピシッとネクタイをしめたクールなスタイル



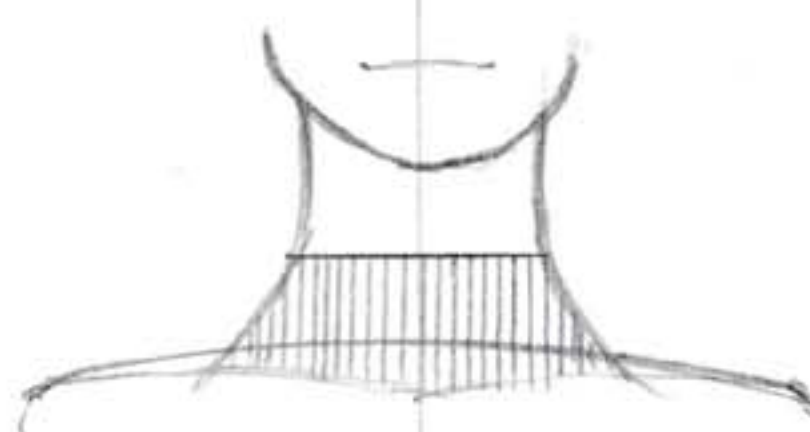
シャツの胸元をはだけた色っぽいスタイル

まめ知識01

❖襟の形



首が単純な円筒形だと、襟は円を描くことになりますが……



実際の首のつけ根は台形型に広がっているので、襟も下方方向に向けて広がったラインを描きます。



後ろから見た襟の形はあまり前あきの影響を受けません。首にそった形をキープします。

❖ ボタンをはずす

ネクタイをせずシャツだけを着るとき、ボタンを上まで全部とめることはあまりありません。襟のボタンははずしていることが多いと思います。



《第3ボタンをはずす》

かなりだらしない感じになっています。襟の重みで前合わせにたるみができます。



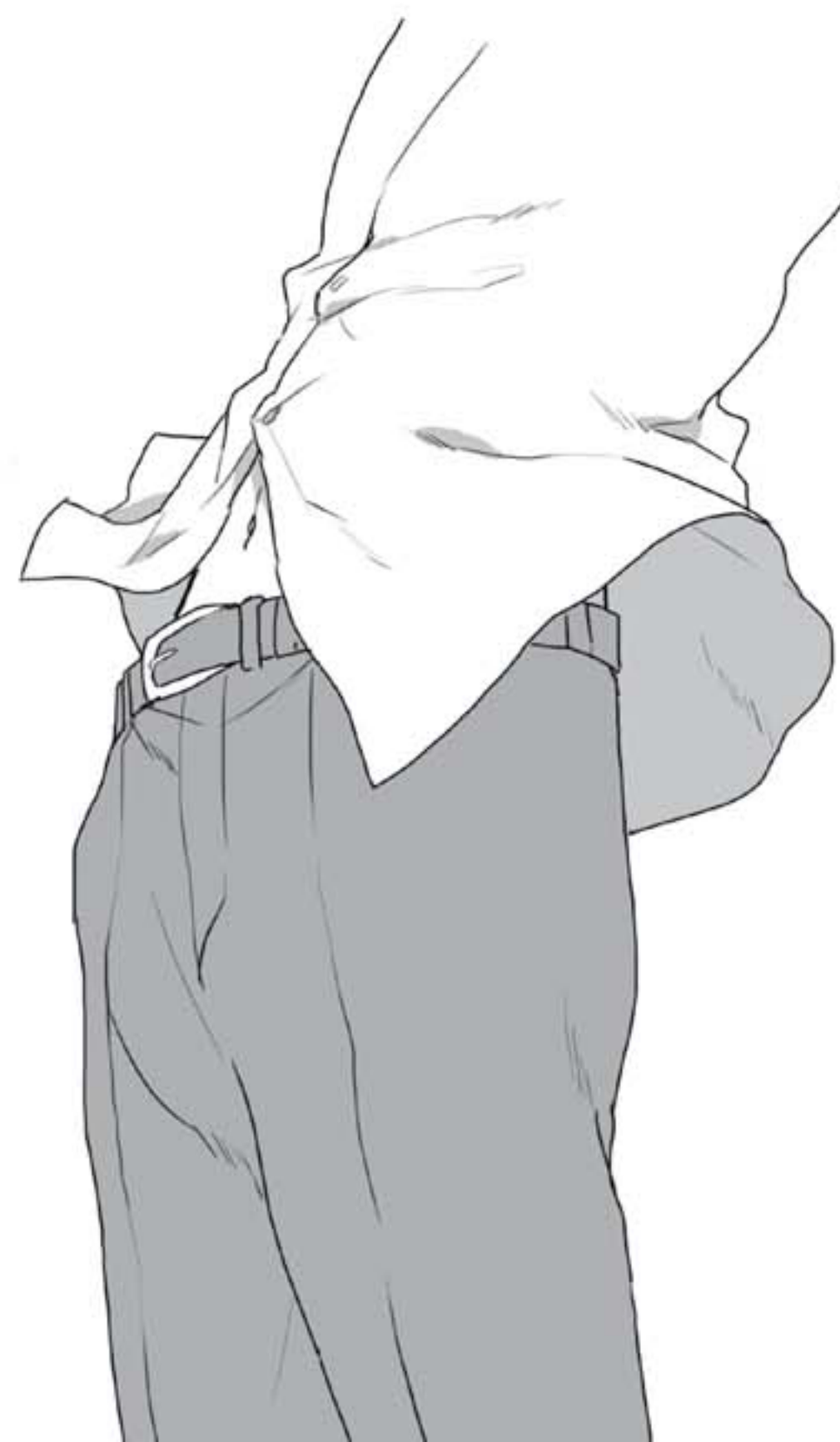
《第2ボタンをはずす》

鎖骨が少し見えます。薄い布地ほど襟が崩れやすく、だらりとした感じになります。

シャツのボタンをはずしていくと、襟は広がり、首ではなく肩の上にのって支えられている形になります。



一番下のボタンをはずしてみましょう。はだけたとき、おへそが見えるとセクシーです。



衣服を着崩す

最後に、着崩した姿にも挑戦してみましょ。きちんとシャツを着たこちらの男子に、乱れてもらいます。

作例A



彼が着ているのは、英国風3つボタンジャケットですが……

大きく形が崩れています。



作例B

第1・第2ボタンをはずす

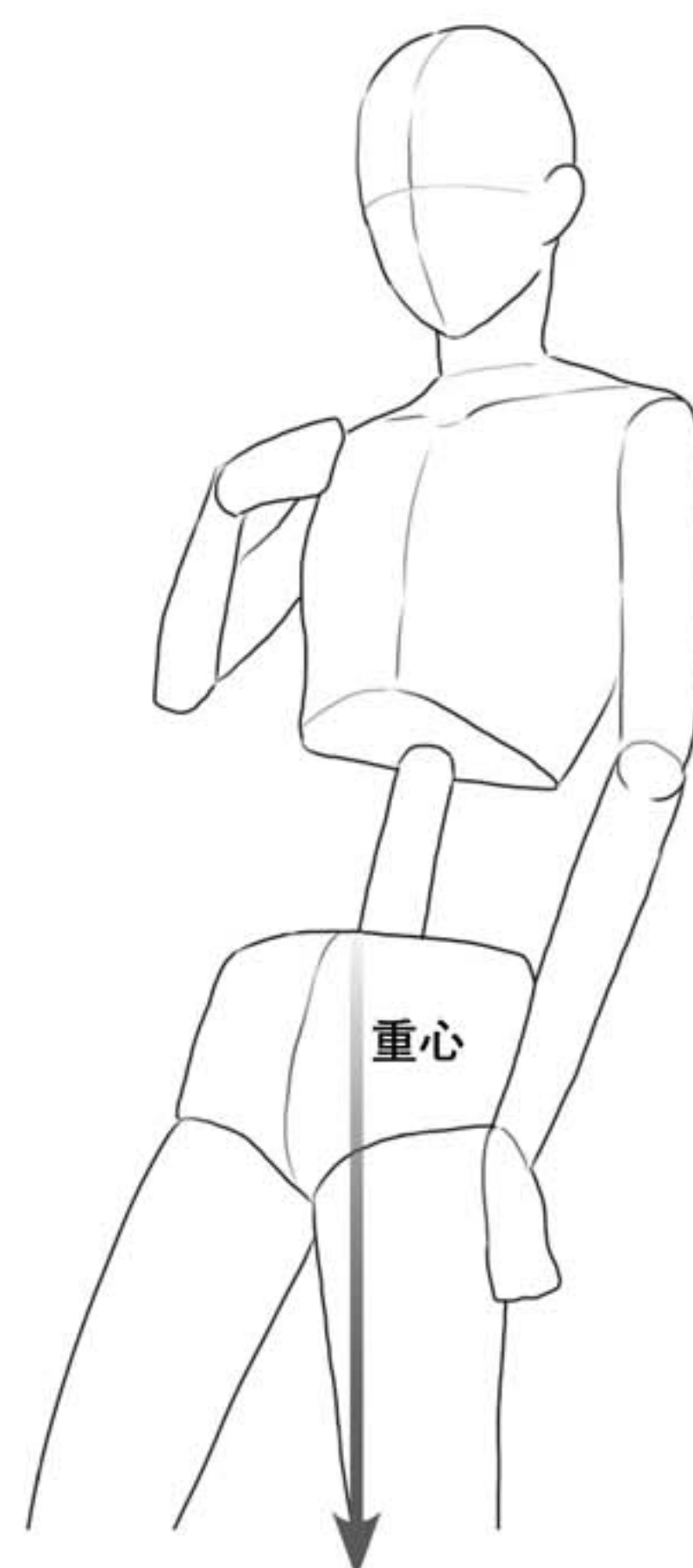
ジャケットのボタンはとめない

風ですそがはためく

シャツをパンツの外に出す

重心

後ろから風が吹いている設定です。そのため、背中部分が体にはりつき、両前部分がはためいています。シャツのすそも、パンツの外に出ています。風に耐えるため、脚を一步踏み出し、後ろの脚に体重をかけたアンバランスなポーズになっています。



上の作例Aと比べると、着崩すことで魅力が増しているのがわかります。

02 頭と髪の毛の描き方

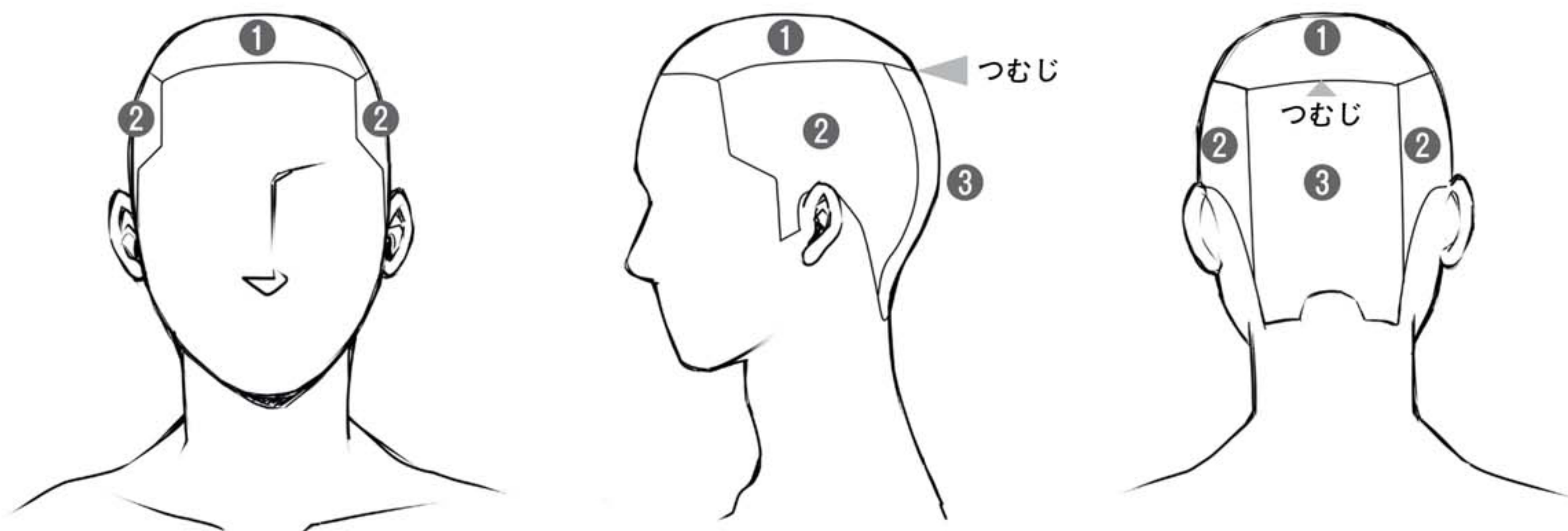
どんなにカッコいい髪型でも、頭の形やバランスが崩れてしまうと、魅力的な絵にはなりません。ここでは、頭と髪の毛を描くコツをまとめました。

髪の毛を描く前に

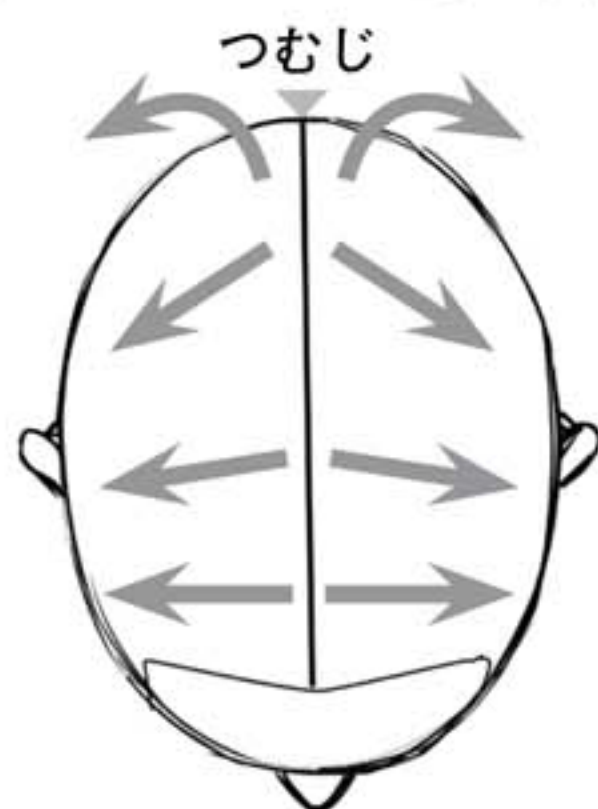
❖ 頭をブロック分けする

頭は4つのブロックから成り立っていると考えましょう。

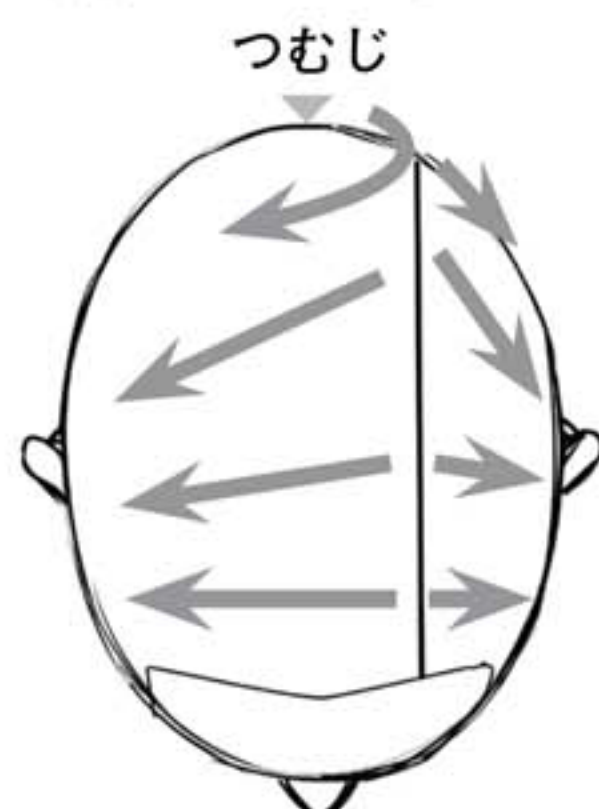
① おでこの角とつむじを結ぶラインから頭頂部 ② 側頭部（左右二面） ③ つむじから下の後頭部



①のブロックに分け目ができます。分け目によって①のブロックの毛の流れが変わります。



《センター分け》



《サイド分け》

つむじの巻き方向にあ
まり左右されません。



《分け目なし》

つむじの巻き方向
に左右されます。

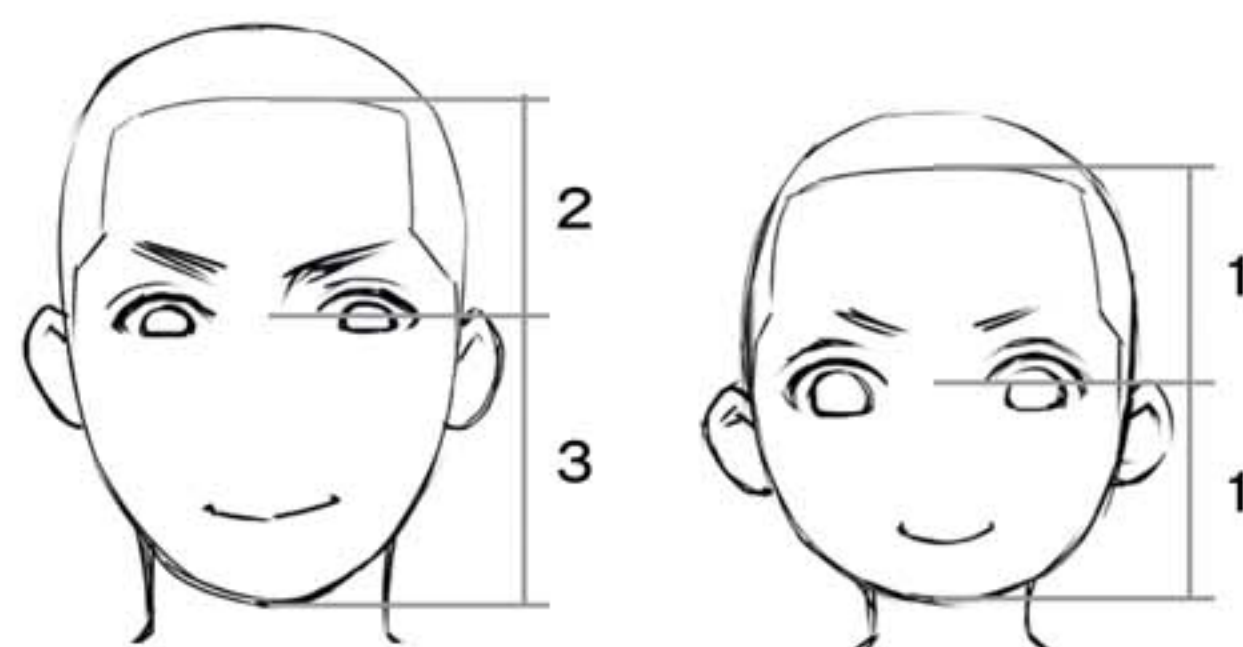
❖ こめかみともみあげ



こめかみの角度は眉山の角
度と同じと考えましょう。

もみあげは耳の半分く
らいがベスト。
長くするとワイルドな
イメージになります。

❖ おでこの広さ



おでこは広くとるようにしましょう。

アゴから目：目から生え際＝3：2

くらいが成人男性でちょうどよく見えます。

顔幅にもよりますが、1：1にすると幼く見えます。

髪の毛の描き方

❖毛束を描く

髪の毛を描くときは、**毛束を意識**しましょう。
立体感と毛の流れを表現するのに有効です。

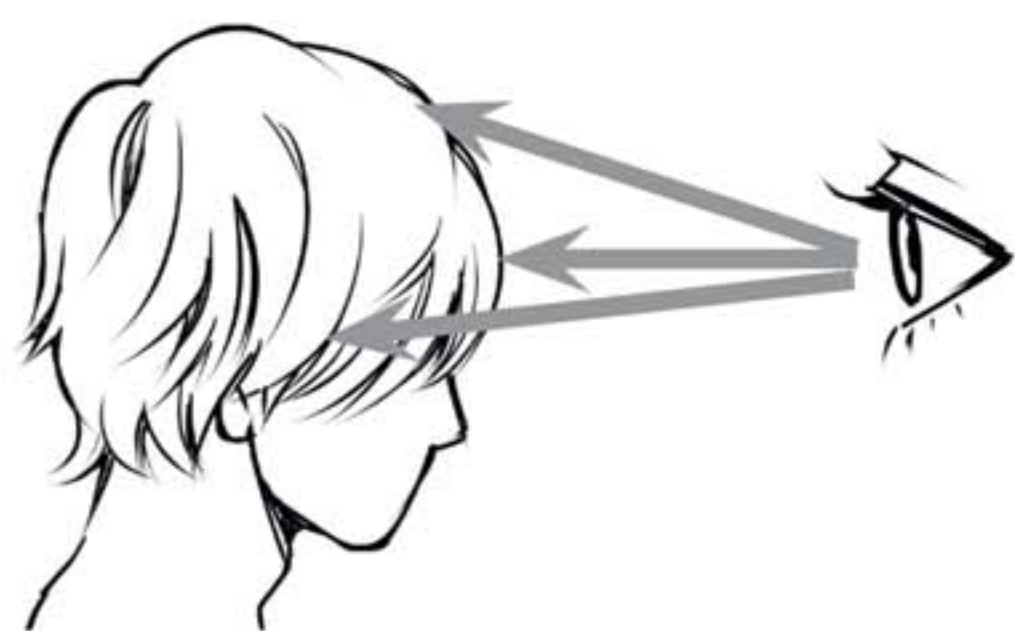


前髪は頭頂部のブロックの一部です。おでこの生え際の流れに、頭頂部の毛がかぶさっていると考えましょう。



流れに遊びを入れることで
髪の毛に動きが出る

Point



こちらの**目線から一番近いところ**を描き込みましょう。

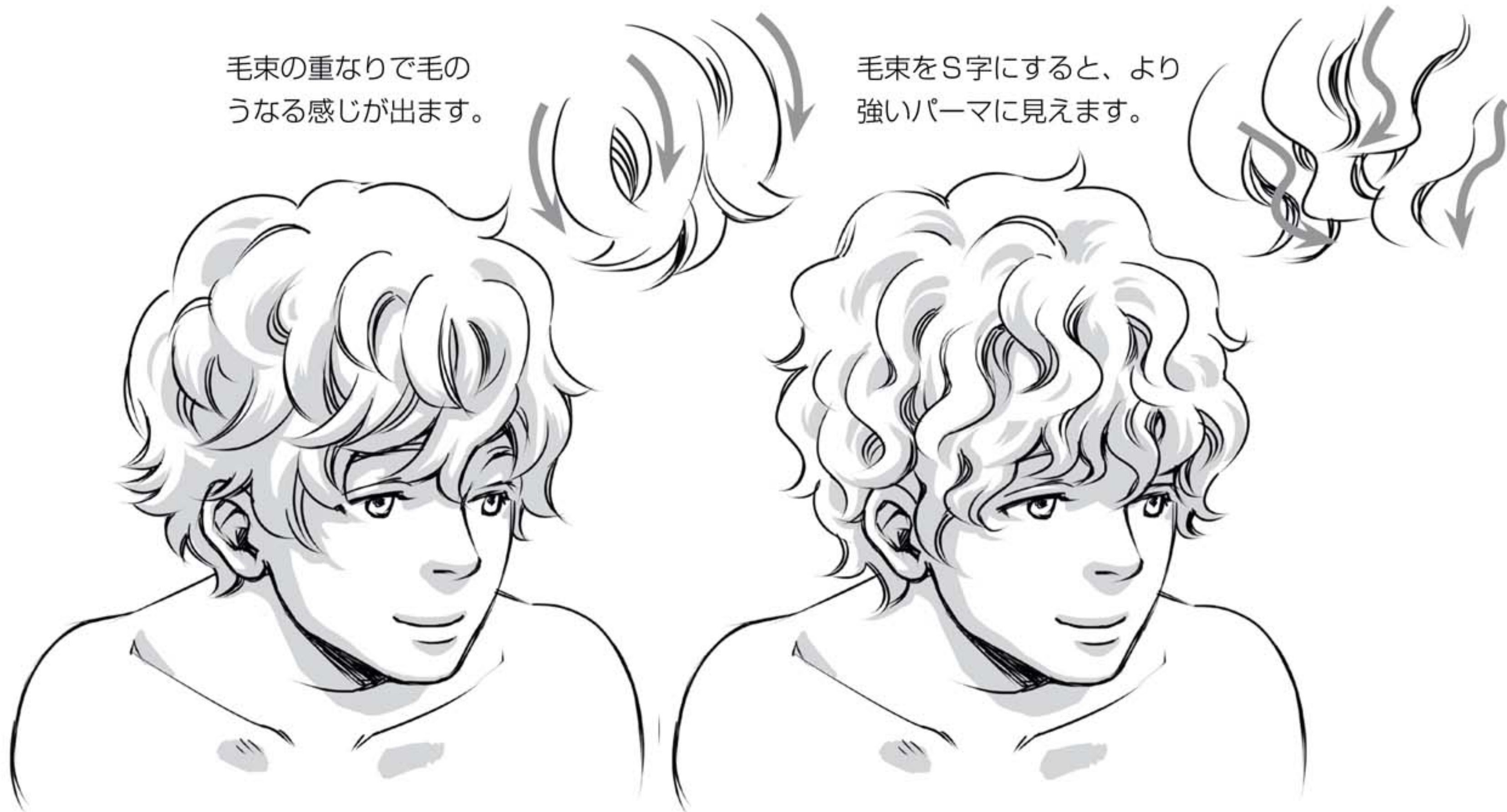
目線から遠いところは、控えめに描くことで遠近感が出ます。

❖パーマの毛束

毛束にうねりを加えます。毛先を細かく遊ばせましょう。

毛束の重なりで毛の
うねる感じが出ます。

毛束をS字にすると、より
強いパーマに見えます。



描く手順



① 描きたい髪型をかたまりでとらえます。



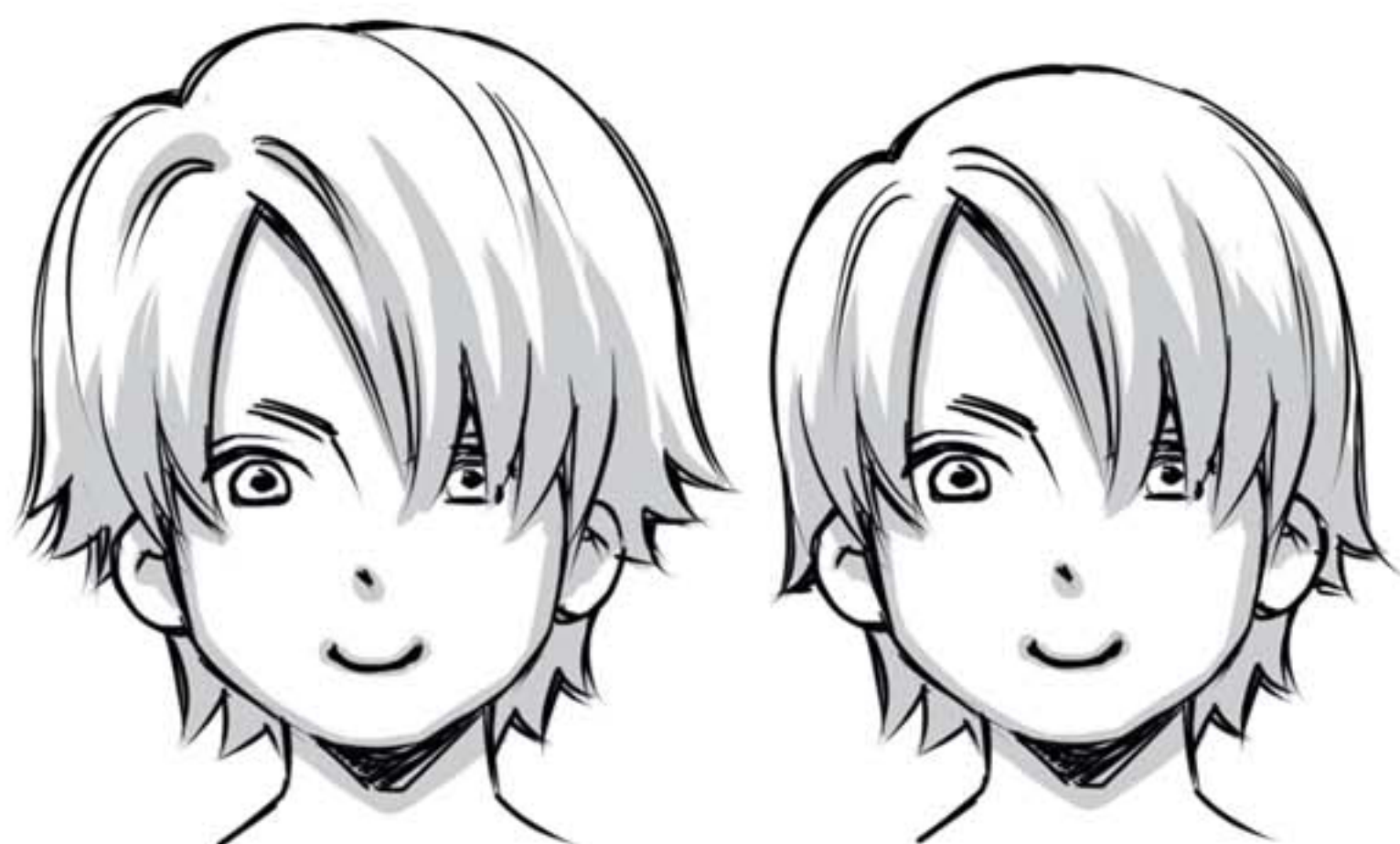
② 側頭部、後頭部の下のほうから、髪の毛の流れを描き込みます。



③ 頭頂部をかぶせるように、髪の毛の流れを描き込みます。



④ 流れをもとに毛束を描き、全体のバランスを整えます。



ボリューム感を大切にしましょう。
髪の毛は頭皮の上にのっています。
ボリューム感をもって描くと、若々しさが出ます。



髪型によってキャラクター性が出るので、一概にぺたりとした髪型が悪いわけではありません。撫でつけた髪型は、几帳面さを表現できます。

短い髪は頭の形に沿わせましょう。後頭部を突き出すと、頭の形がきれいに見えます。

《ショートのツンツンヘア》

前髪をアップにしておでこを出すことで、活発そうなイメージに。



前髪をおろすと、自然で若いイメージになります。襟足を短くすると清潔感も出ます。



《マッシュュショート》

オシャレ男子のイメージ。前髪にボリュームをもたせましょう。前髪は毛の流れで一直線に。この形にパーマを加えても使えます。



《オールバック》

大人っぽくクールなイメージ。頭に沿わせてぺったりさせると、神経質そうなイメージになります。



外はねにするときつめなイメージに。

《大人のセンター分け》

内巻きにするとやわらかいイメージになります。



❖ ロングヘア

《ストレート》

誠実そうなイメージ。髪の流れを後頭部に沿わせると、ストレートヘアの繊細さが表現できます。



《ウェーブ》

ウェーブを大きくすると優雅なイメージに、細かくするとワイルドなイメージになります。



《ポニーテール (アップスタイル)》



結び目に向かって、後頭部に沿わせます。後頭部の髪の毛の線は、描き込みすぎないようにしましょう。



後頭部の一番はったところの少し上に結び目をつくと、自然です。
この場合、正面から見ると、結んで盛り上がった髪の毛の束が頭頂部に見えます。

《ハーフアップ》

毛束をばらすと、粗野でワイルドなイメージに。耳の上のサイドの髪を後ろに流し、くくります。

前髪の毛先をピンでとめたり、後頭部の結び目と一緒にくくったりすると、前髪ポンパドールになります。



《ツンツンヘア》

やんちゃなイメージ。ショートとちがって、頭の形がわかりやすいので、シルエットが大事です。



だいたい五角形になるシルエットをイメージすると、バランスよくなります。



《内巻き》

フェミニンな印象になります。エアリーにふわっと描くのがポイントです。



《外はね》

頭頂部のつむじを中心に、バランスよくはねさせましょう。毛束を太くとると描きやすいです。



《肩までのロング》

毛先をそろえずに描くとチャラチャラしたイメージに。肩に流れる束、背中に流れる束と分けて描くと、立体感が出ます。



イラストレーターを紹介

水野かがり

<https://pixiv.me/kagari3737>

今回は自分でも色々勉強になりました！ 買ってくださった方へ少しでも手助けになれば幸いです。いっぱい男の子描けて幸せでした！



赤蜻蛉

<http://aka-tonbo.tumblr.com/>

私自身勉強になることが多く、とても楽しく描かせて頂きました。ありがとうございました！



ぐる

<http://gri-cca.tumblr.com/>
<http://www.pixiv.net/member.php?id=635585>

普段は漫画やキャラクターデザイン中心にイラストなど描いてます。いろいろなポーズをいろいろな角度から描かせていただき、とても楽しかったです。



黒猫

<https://pixiv.me/kurochann>

このたびは、ありがとうございました！ 私自身も勉強になりました。そして男の子の新たな魅力も発見できました。



小花衣Y

<http://www.pixiv.net/member.php?id=2910178>

参加させていただき、ありがとうございました。



紺野

参加させていただきありがとうございました。少しでもお役に立てれば幸いです。



シラユキ

男子を描くのは大好きですが、ここまで深く考えて描いていませんでした……。私自身とても勉強させていただきました。ありがとうございました！



たく

<https://pixiv.me/ta-ku>

貴重な経験をさせていただきました。これを機に、スーツをたくさん描いてみたいです。ありがとうございました。



唯野

<http://tadanogomi.jimdo.com/>
<https://pixiv.me/tadano53>

一朝一夕でうまくなる願いを何度も神様に伝えましたが、神に願うよりアドバイスをもらいながら枚数をこなすほうが早いみたいです。誰かの力になれるならうれしく思います。ありがとうございました。



天神うめまる

<http://purichike.sakura.ne.jp/>
<https://pixiv.me/umeten>

相変わらずの筋肉萌えですー！ 細マッチョからマッチョまで自由自在に描けるようになりたいです。



煮たか

<http://www.pixiv.net/member.php?id=289725>

とてもいい経験になりました。少しでも皆さんのお役に立てれば幸いです。



ユウヘイ

<http://www.yuhei.info/>

人体の構造を知る大切さを改めて実感！ 本書を熟読してもっと絵に説得力&萌えが増すよう精進します。ありがとうございました！



■著者紹介

ながさわとろ [ユニバーサル・パブリッシング]

漫画家・イラストレーター。やまだ紫氏のアシスタントをへて、江戸歌舞伎の世界を題材にした作品でデビュー。その後レディースコミック、学習漫画、ビジネスコミック、4コマ漫画など、さまざまな媒体で執筆。2008年編集プロダクション、ユニバーサル・パブリッシング立ち上げに参加。現在も所属している。



■スタッフ／Staff

●カバーイラスト

水野かがり

●カバーデザイン

山野紗也加 [ユニバーサル・パブリッシング]

●編集

長澤久 [ユニバーサル・パブリッシング]

清末浩平 [ユニバーサル・パブリッシング]

保住早紀 [ユニバーサル・パブリッシング]

山野紗也加 [ユニバーサル・パブリッシング]

●企画

谷村康弘 [ホビージャパン]

綾部剛之 [ホビージャパン]

メンズ 萌えキャラクターの描き方 しぐさ・ポーズ編

2017年1月25日 初版発行

著 者 ユニバーサル・パブリッシング

発行人 松下大介

発行所 株式会社ホビージャパン

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-15-8

電話 03-5354-7403 (編集)

電話 03-5304-9112 (営業)

印刷所 株式会社廣済堂

乱丁・落丁（本のページの順序の間違いや抜け落ち）は購入された店舗名を明記して当社パブリッシングサービス課までお送りください。送料は当社負担でお取り替えいたします。但し、古書店で購入したものについてはお取り替え出来ません。

代行業者などの第三者に依頼して本書をスキャンすることは、たとえ個人や家庭内の利用であっても、著作権法上、認められておりません。

禁無断転載・複製

©Universal Publishing / HOBBY JAPAN

Printed in Japan

ISBN 978-4-7986-1317-8 C2371

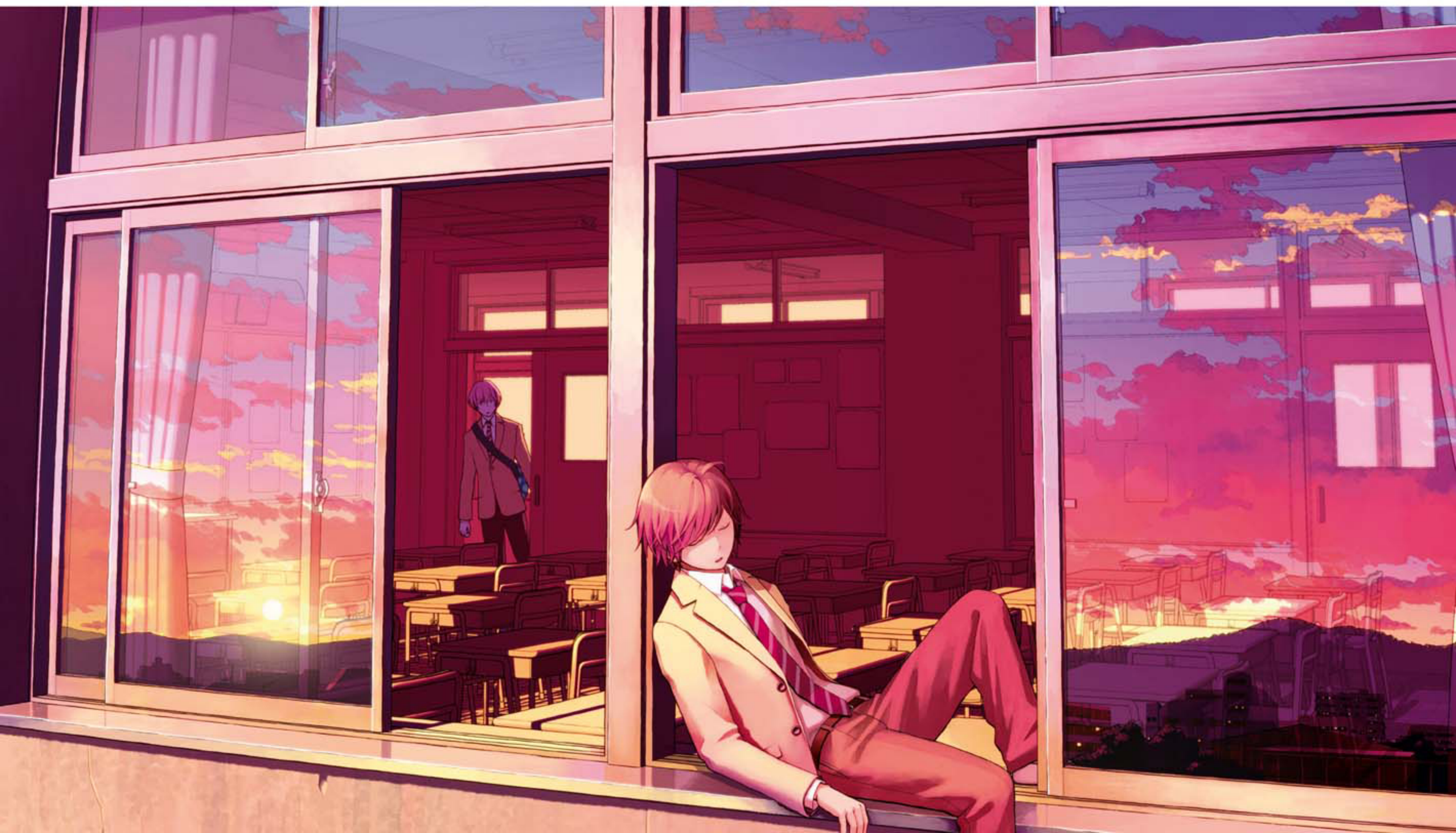
カラーメイキング

それでは、最後に本書に参加いただいた絵師の塗り方メイキングを紹介します。着彩する際に注意すること、絵に厚みをもたせるひと工夫などを参考にしてください。



▲ カップの持ち方 ➡ 138 ページ 眼鏡のかけ方 ➡ 150 ページ
(タイトル:『ふう』 作画:ユウヘイ)

▼ 手足の長さ ➡ 17 ページ スーツの描き方 ➡ 154 ページ (タイトル:『夕景』 作画:ユウヘイ)



作業環境：CLIP STUDIO PAINT



① ラフ～下塗り

今回は複数の男子を入れたかったので、ふたりで絡むいくつかの構図を考えました。その中で一番色味が気に入っていたラフに決定しました。私の場合、ラフの段階で色も決めてしまいます。

《A案》



《B案》



《アタリ》



《ラフ》



② 塗り



❖肌

単純に肌色の濃度をあげた色ではなく、イラスト全体が栄えるような色を混ぜて演出し、陰色とします。



① まずはベースを塗り、ハイライト・反射光を塗る。



② さらに濃い色で陰を塗りこむ。反射光に色味をつける。

❖金属

金属は丁寧に陰と反射光を入れます。最後にハイライトをはっきりと入れるとツヤ感がでます。だいたい3～4色使用すると、金属の重厚な質感を表現できます。

❖光沢感のあるソファー

生地縫い目や食い込みを意識して陰をつけ、光沢感を出すために一番出っ張ってるところにハイライトを入れ完成です。キャラのみだと寂しいので、効果を入れたり、背景を描きこむとパッと華やかになります。



カラーメイキング 煮たか 編

作業環境：SAI、Photoshop

172



① ラフ～下塗り

テーマを決めて、キャラクターと構図を練ります。こういったキャラクターなのか固めておくことで描きやすくなります。ラフの時点で色を置いておくと完成形が見えやすいです。軽くでもいいので、塗っておくといいでしょう。

線画ができれば、パーツごとに下塗りをします。

《キャラクター設定》

《ラフ》



《線画》

《下塗り》



② 塗り

パーツごとに陰を塗っていきます。見えにくい場合は、別の色で陰を塗ってから色相彩度などで色を調整しましょう。

❖ 髪の毛



- ① まず、ベースの色を決める。陰を塗ると濃くなるので、薄めに設定する。
- ② 立体感と光源を意識しつつ、陰を塗る。
- ③ なじませるため、陰の先端部分に環境光である肌色をうっすら入れる。
- ④ 天使の輪を意識してハイライトを入れる。このとき、別レイヤーで補助線を描いてから塗るとキレイに輪が描ける。

❖ 洋服



- ① ベースにグラデーションをかける。
- ② 見えやすい色で陰を塗る。
- ③ 陰の色をベースの色に近づけて、なじませる。
- ④ 反射光を描き込む。

③ 仕上げ

全体的に陰とハイライトを追加します。さらに、目立たせたいと思うところにオーバーレイをかけて、色の調整をします。最後に背景を入れて、完成です。



作業環境：Photoshop



① ラフ～下塗り

テーマを決めてから、絵にストーリーをもたせるように、キャラクターの表情や配置を決めます。今回はヨーロッパの老舗テイラー（仕立て屋）をイメージして描いてみました。主人公と彼を取り巻く人物たちの関係性がなんとなく伝われば良いなと思っています。

《ラフ》



《下塗り》



② 塗り

✧髪の色



- ① 全体的に塗ったあと、なじませるため肌に隣接する部分に環境光である肌色を塗る。
- ② 差し色を入れてキャラの個性を出す。
- ③ 絵に人物がなじむよう、キャラ全体に背景の大部分の色である茶色の環境光を塗る。
- ④ 光源を意識しつつ、全体にハイライトを入れる。
毛束にそって細かく陰を入れなくても、光源を意識して環境光をエアブラシでおおざっぱに入れるだけでも、十分陰影を表現することができる。

✧肌



- ① わざと彩度低めで下塗りをする。
- ② 目や頬、鼻、耳のまわりを赤く塗る。白い肌の子でも血が巡っていることを表現できる。
- ③ 一緒に目の中を描きこむ。
- ④ 環境光とハイライトで絵になじませる。このとき、薄く緑を入れると肌の透明感が増す。

④ 背景～仕上げ

背景と人物を合成してみましたが、このままでは若干浮いています。スクリーンレイヤーなどで環境光、窓からの光を入れて全体をなじませます。



片脚をイスにのせる ➡ 87 ページ

両肩と鎖骨のつながり ➡ 44 ページ

(タイトル:『Chair』 作画:ユウヘイ)





9784798613178



1922371019001

ISBN978-4-7986-1317-8

C2371 ¥1900E

定価: 本体1,900円 + 税

